A STUDY OF PASTORAL CARE FOR RECOVERY FROM DEPRESSION IN MIDDLE-AGED CHRISTIAN WOMEN DUE TO THE LOSS OF THEIR BELOVED HUSBANDS: FOCUSING ON THE LOSS AND MOURNING PERSPECTIVE

A Professional Project

presented to

the Faculty of

Claremont School of Theology

In Partial Fulfillment

of the Requirements for the Degree

Doctor of Ministry

by

Ilkwon Jung

May 2019

This Professional Project completed by

Ilkwon Jung

has been presented to and accepted by the
faculty of Claremont School of Theology in
partial fulfillment of the requirements of the

DOCTOR OF MINISTRY

Faculty Committee

YongHwan Kim, Chairperson

Namjoong Kim

Dean of the Faculty

Sheryl A. Kujawa-Holbrook

May 2019

ABSTRACT

A STUDY ON THE PASTORAL CARE FOR THE RESTORATION OF DEPRESSION IN MIDDLE-AGED CHRISTIAN WOMEN DUE TO THE LOSS OF THEIR BELOVED: FOCUSING ON THE LOSS AND MOURNING PERSPECTIVE

Have you ever been troubled by the death of a loved one? While this may seem extremely extreme, the experience of losing someone who loves it is happening to all of us, and it will happen steadily in the future. Therefore we have to prepare well for emotions from Loss and be prepared to comfort someone. However, many middle - aged Christian women are alienated from the object of mourning and caring for environmental, structural, and societal reasons, even though they are suffering from bereavement, and are suffering from depression.

Through in-depth interviews with eight research participants who experienced bereavement pain for different reasons for this study, I analyzed four categories: shock and anger, self-punishment, patriarchal oppression, and standing alone. And I have looked into the difficulties faced by middle-aged Christian women who bereaved their loved ones based on their understanding of 'loss' and 'bereavement', which became their biggest pain. The most necessary thing for them is 'mourning', and their methods of pastoral healing are presented through Dual Process Model. Through this study, they hope to live a life of healing in true mourning and pastoral care.

KEYWORDS: Depression in middle-aged women, Bereavement, Qualitative Research, Loss and Mourning, Dual Process Mode

SUMMARY

This project is a study of pastoral care for middle-aged Christian women depressed by the loss of loved ones. Through analysis of phenomenological qualitative research through in-depth interviews, I analyzed women who lost their loving husbands or children and fell into depression, and suggested ways of mourning and pastoral care through Dual process Model.

In Chapter 1, I explained why I became interested in depressed middle-aged Christian women because of the loss of their loved ones. I had a heartache in the reality that middle-aged Christian women who have suffered enough to suffer from depression after losing their loved ones have been neglected without appropriate mourning, and I have looked at them with compassion. And I have raised questions about the reality of middle-aged women in this oppressive situation.

In Chapter 2, I have described depression in middle-aged Christian women. I briefly explained about middle age and depression to help me understand. And while the majority of middle-aged women wanted to be healed of their discriminatory pain in patriarchal society, patriarchal thinking of Confucianism was rooted in the church, and sexual discrimination and repression of middle-aged Christian women continued. Therefore, I presented the sexual discrimination structure and the oppressive life of faith in Korean church as the main cause of depression in middle - aged Christian women.

In Chapter 3, I explained the loss and bereavement. First, we explain the concept of loss, type, and reaction, and describe the impact and pain of loss. In addition, the type of bereavement was mentioned, and in each case, how the middle-aged women were affected by bereavement was explained in detail. He also mentioned the Christian debate about loss and bereavement.

In Chapter 4, I described the phenomenological qualitative research method through in -

depth interview. I conducted in-depth interviews with eight research participants who experienced bereavement pain for different reasons for qualitative research and classified them into four categories: shock and anger, self-punishment, patriarchal oppression, I looked specifically at whether I faced it. And analyzed in detail the loss and bereavement they experienced.

In Chapter 5, I have proposed a dual process theory as a method of mourning and pastoral healing for middle - aged Christian women depressed by the loss of loved ones. And I explained in detail the concept, analysis, and limitations of the dual process theory. Also, after I explained the process of mourning, I suggested mourning and pastoral care through dual process theory for the healing and recovery of middle - aged Christian women.

In Chapter 6, I have concluded this paper. What is urgent for middle - aged Christian women suffering from bereavement is the process of proper mourning. For this purpose, the faith community centering on pastors should provide correct pastoral care through Loss-oriented coping and Restoration-oriented coping in light of the reality of the situation of the bereaved. Therefore we should help them overcome the pain of bereavement and succeed in 'standing alone' in their lives.

국문요약

중년 기독 여성이 사랑하는 대상의 상실로 인해 겪는

우울증 회복을 위한 목회 돌봄에 관한 연구:

상실과 애도의 관점을 중심으로

이 논문은 사랑하는 대상의 상실로 인해 우울증에 빠진 중년 기독 여성을 위한 목회적 돌봄에 관한 연구이다. 나는 심층 면담을 통한 현상학적 질적 연구의 방법을 통해 사랑하는 남편 혹은 자녀를 잃고 우울증에 빠진 여성들을 분석하였고, 이중과정이론을 통한 애도와 목회적 돌봄의 방법을 제시하였다.

1 장에서, 내가 왜 사랑하는 대상의 상실로 인해 우울증에 빠진 중년 기독 여성들에 관심을 가지게 되었는가에 대해 설명하였다. 나는 사랑하는 사람을 잃은 후에 우울증에 걸릴 정도로 괴로워하는 중년 기독 여성들이 적절한 애도의 과정 없이 방치되고 있는 현실에 가슴이 아팠고, 그들을 연민의 시선으로 바라보게 되었다. 그리고 나는 이러한 억압적 상황에 놓인 중년 여성들의 현실에 대해 문제를 제기하였다.

2 장에서, 나는 중년 기독 여성의 우울증에 대해 서술하였다. 나는 이해를 돕기 위해 먼저 중년기와 우울증에 대해 간략히 설명하였다. 그리고 대다수의 중년 여성이 가부장적인 사회 구조안에서 겪은 차별적 아픔을 신앙생활에서 치유받기 원했지만 유교의 가부장적 사고가 교회까지 뿌리내리며 중년 기독 여성의 성차별과 억압은 여전히 계속되었다는 것이다.

그래서 나는 중년 기독 여성이 겪고 있는 우울증의 주된 원인으로 한국 교회의 성차별적 구조와 억압적인 신앙생활을 제시하였다.

3 장에서, 나는 상실과 사별에 대해 설명하였다. 먼저 상실의 개념과 유형, 반응 등을 설명하면서 상실이 가져오는 충격과 아픔에 대해 상세히 기술하였다. 그리고 사별의 유형을 언급하면서 각각의 경우 중년 여성이 사별로 인해 어떠한 영향을 받는가에 대해 구체적으로 설명하였다. 더불어 상실과 사별에 대한 기독교적 논의에 대해서도 언급하였다.

4 장에서, 나는 심층 면담을 통한 현상학적 질적 연구 방법에 대해 기술하였다. 나는 질적 연구를 위해 각기 다른 이유로 사별의 아픔을 경험한 8 명의 연구참여자들과 심층면담을 하였고, 충격과 분노, 자기처벌, 가부장적 억압, 그리고 홀로서기의 4 개의 범주로 구분하여 그들이 어떠한 어려움에 직면했는가를 구체적으로 살펴보았다. 그리고 그들이 경험한 상실과 사별에 대해 상세하게 분석하였다.

5 장에서, 나는 사랑하는 대상의 상실로 인해 우울증에 빠진 중년 기독 여성을 위한 애도와 목회적 치유의 방법론으로 이중과정이론을 제시하였다. 그리고 이중과정이론의 개념과 분석, 그리고 한계에 대해 상세히 설명하였다. 또한 나는 애도의 과정에 대해 설명한 후, 중년 기독 여성의 치유와 회복을 위해 이중과정이론을 통한 애도와 목회적 돌봄의 방법을 제시하였다.

6 장에서, 나는 이 프로젝트의 결론을 밝혔다. 사별로 인해 고통받는 중년 기독 여성에게 시급한 것은 적절한 애도의 과정이다. 이를 위해 목회자를 중심으로 한 신앙공동체는

사별자들이 처한 현실상황에 비추어 상실중심대처와 회복중심대처를 통해 올바른 목회적 돌봄을 제공해야 한다. 그래서 우리는 그들이 사별의 아픔을 딛고 그들의 삶에서 '홀로서기'에 성공할 수 있도록 도와야 한다.

목차

TABLE OF CONTENTS

Chapter I

서론(Introduction)

A. 문제제기

나는 2017 년 가을에 두 번의 장례를 집례하면서 유족들이 당한 사별의 아픔을 함께 나누었다. 장례식에 참여한 심방대원들은 아흔이 가까운 어머니를 모시며 봉양한 아들의 효심을 칭찬하며 위로했지만, 깊은 우울증에 빠져 혼자 세상을 떠난 중년 여성의 남편 앞에서는 입을 굳게 다물었다. 기독교 신자에게 우울증은 여전히 감추어야 하는 비신앙적인 질병으로 인식되고 있으며 우울증 환자와 그의 가족들에게 넘을 수 없는 마음의 담을 쌓게 만든다. 이렇게 편향된 인식은 하나님 이해의 왜곡으로 연결되어 올바른 신앙적 치유를 점점 어렵게 만든다.

현대 사회에서 우울증은 매우 흔한 정실질환 중의 하나이다. 특히 중년 기독 여성들은 비기독교인들과 다름없이 상실과 버려짐의 상처를 겪고 있으며, 제한적인 대화나 상담의 여건으로 인해 진정한 치유를 경험하지 못하고 있다. 이들이 겪는 우울증의 가장 큰 원인 중의 하나가 바로 사랑하는 대상의 상실이다. 사랑하는 사람과 사별하게 되면 누구나 극단적인 충격을 받기 때문에 심각한 우울증으로 이어질 가능성이 매우 높다고 볼 수 있다. 그래서 존 보울비(John Bowlby)는 "인간 본능기제의 정상적이고 건강한 구성 요소로서의 애착 행동을 생각해 보면, 우리가 애착 대상을 까닭 없이 잃었을 때 당연히, 그리고 피할 수 없이 갖게 되는 반응으로서의 분리 불안을 주목하게 된다" 라고 말했다.[1] 보울비의 말처럼 우리의 삶 가운데서 상실의 위협을 당하거나 실제로 상실의 사건이 발생했을

[1] John Bowlby, *Attachment, Attachment and Loss, vol. 1* (New York: Basic Books, 1969), 208.

때, 우리는 애착의 강도를 유지하려고 하면서 공포와 불안, 슬픔과 분노를 느끼게 된다.[2] 이러한 분리 불안의 감정은 우리를 깊은 우울증에 빠지게 만든다.

나는 교회 안에 이러한 우울증의 아픔을 가진 가정이 상당 수 존재하며 그들의 삶이 매우 고통스럽다는 것을 깨닫게 되었다. 나는 이들의 모습을 보면서 교회 안에서 우울증으로 괴로워하는 중년 여성의 사별로 인한 아픔에 관심을 갖게 되었고, 그들을 연민적 시선으로 바라보게 되었다. 강남순에 따르면 연민적 시선이란 예수 그리스도가 모든 소외된 자들을 바라볼 때 가졌던 긍휼과 공감의 시선을 말한다.[3] 그래서 나는 이들이 당면한 문제들을 긍휼과 공감의 시선으로 바라보았다.

지금까지 중년 여성의 대부분은 이러한 아픔을 제대로 치유 받지 못하고 가정 안에서 희생을 강요당하며 살아왔다. 그런데 더욱 참담한 것은 중년 기독 여성들이 교회 안에서조차 그 아픔을 부끄러워하고 숨기며 살고 있다는 것이다. 안타깝게도 지금 교회의 현실은 중년 여성의 말 못할 고통을 함께 짊어지는 것에 대해 반기지 않으며 무조건적인 신앙의 힘으로 덮기를 원한다. 급기야 우울한 마음을 견디지 못한 여성들에게 극단적 사건이 닥치고 나서야 비로소 심각하게 받아들이지만 그 또한 하나님께 모든 책임을 미루고 있다. 그리고 애써 없었던 일, 잊혀져야 할 일로 여기며 살아간다. 헨리 나우웬(Henri Nouwen)은 상실의 상처에 대하여 다음과 같이 말한다:

> 문제는 당신이 상실을 경험했느냐가 아니라 상실을 어떻게 살아낼 것이냐다. 당신은 상실을 숨기고 있는가? 그런 일이 없던 척하는가? 그것을 길동무에게 나누기를 거부하는가? 얻은 것들에 비하여 상실은 별거 아니라고 애써 자위하는가? 당신이 그간 고생하고 잃어버린 것들을 남 탓으로 돌리는가?[4]

---

[2] Kenneth R. Mitchell and Herbert Anderson, *All our Losses All our Griefs 상실과 슬픔의 치유,* trans. 김형준 and 윤혜원 (서울: 상담과 치유, 2004), 25.

[3] 강남순, *코즈모폴리터니즘과 종교: 21 세기 영구적 평화를 찾아서* (서울: 새물결플러스, 2015), 159.

[4] Henri Nouwen, *Spiritual Formation 두려움에서 사랑으로,* trans. 윤종석 (서울: 두란노, 2011), 76.

헨리 나우웬의 말처럼 우리는 더 이상 소 잃고 외양간 고치기식으로 중년 여성의 상실의 고통을 모른 척하고 지나갈 수 없다. 과거 상실의 아픔을 치유 받고 상실 이후의 삶에 잘 적응해 나가는 것이 이들에게 무엇보다 시급하다. 그래서 사랑의 공동체인 교회는 사랑하는 대상을 상실한 중년 여성들의 아픔을 연민의 시선으로 바라보며 어떻게 그들을 치유해 나갈 것인지 고민해야 한다. 또한 나는 목회자로서 그들에게 어떠한 목회적 돌봄이 필요할 것인지에 대해 책임 있는 방안을 마련해야 한다. 그러기 위해 그들의 구체적인 현실적 어려움에 대해 알아볼 필요가 있다.

B. 논지에 대한 토론

가부장적인 한국 사회에서 상실의 아픔을 가진 중년 기독 여성의 삶은 어떠한가? 강남순은 여전히 그들이 여성의 순종과 희생을 강요당하는 가부장적 삶 속에서 살아가고 있다고 주장했다.[5] 이는 유교적 가치관에 뿌리를 두고 있다. 유교적 여성관을 단적으로 표현하면, 남성은 지배자로서 강건하고 존귀한 존재이며 여성은 복종자로서 비천한 존재이며, 유교사회는 여성에게 남성과는 다른 차별적 생활과 문화를 받아들이고 고수할 것을 강하게 요구한다.[6] 그리고 여성은 가정, 사회, 교회에서 남성 중심의 리더십을 보조하는 역할을 하게 되며 이것을 거부하는 여성을 "남성을 위한 돕는 베필의 의미로서의 여성에 대한 하나님의 창조 섭리를 저버리는 것"으로 이해되었다.[7] 그래서 대다수의 중년 여성은 남성의 판단과 결정을 따르는 의존적인 위치를 벗어나지 못했으며 여성이 상담을 받을 때에도 자신의 부당한 자리에서 책임을 다하도록 강요받기도 했다. 지은희는 이러한 문제를 "사회나 가정에서 일어나는 남성과 여성 간의 불평등의 문제이며 인간화를 저해하는 사회구조 속에는 여성에 대한

---

[5] 강남순, *페미니스트 신학:여성, 영성, 생명* (서울: 한국신학연구소, 2004), 301.

[6] 박용옥, "유교적 여성관의 재조명," *한국 여성학* vol. 1 (1985): 7.

[7] 박보경, "가부장제와 페미니즘을 넘어서는 여성상," *목회와 신학* vol. 179 (서울: 두란노, 2004): 108.

억압의 문제"라고 말했다.[8] 사회가 남성 중심이기 때문에 우리가 사용하는 언어에 가부장적 이해가 자연스럽게 녹아 들며 여성을 억압했다는 것이다.[9] 또한 중년 여성들은 남편과 갈등이 생기면 남편 앞에서 잠잠하라, 못 본 척, 못 이기는 척, 못 들은 척하라 등의 가르침을 어릴 때부터 받아왔기 때문에 속앓이를 하며 분노를 삭혀야 했다.[10] 다나 잭(Dana Crowley Jack)은 이러한 현상을 "자기 침묵"이라고 정의하며 대다수의 여성은 친밀한 관계를 유지함으로써 자기 정체성을 느끼기 때문에 자신의 분노를 억압하고 침묵한다고 보았다.[11] 이러한 억울함과 분노를 겉으로 표출하는 여성은 그들이 속한 사회에서 거부당하고 도태되기 때문에 여성들은 억압적인 분노를 내면화 하게 되어 결국 극심한 우울증에 이르게 된다는 것이다.[12]

더욱이 여성들은 중년기에 접어들면서 신체적으로 큰 변화가 일어난다. 노영주는 중년기 여성은 월경이 불규칙해지면서 점진적으로 폐경[13]에 이르게 되며, 이때가 갱년기라고 정의하였다.[14] 여성이 갱년기를 맞이하면 시력과 청력이 조금씩 저하되며 관절이 쑤시는 등의 신체적 위기가 찾아오는데, 중년기 여성의 신체적 변화는 남성보다 크기 때문에 심리적인 충격이 더 클 수 있다.

또한 이 시기의 여성은 삶의 무력감이 들고 자기 정체성이 결여되는 등 정신적 고통이 동반된다. 대다수의 중년 여성들이 자신의 직업을 갖지 않아 정체감이 가정주부, 자녀의 양육자,

---

[8] 한국 여성 개발원, *여성 상담의 실재* (서울: 한국 여성 개발원, 1985), 5.

[9] Ibid., 11.

[10] Harriet Goldhor Lerner, *The dance of anger 무엇이 여성을 분노하게 하는가*, trans. 김태련 and 이명선 (서울: 이화여자대학교 출판부, 1995), 34-35.

[11] Dana Crowley Jack, *Silencing the Self: Women and Depression* (New York: Harper Collinse, 1993), 7.

[12] 한국 여성의 전화, *여성 상담과 여성 복지* (서울: 한국 여성의 전화, 1999), 28.

[13] 폐경은 여성이 배란과 월경을 멈추고 더 이상 아이를 가질 수 없을 때 일어나는 생물학적 사건을 말한다. 폐경의 평균 연령은 50 세 정도이며, 40-60 세 사이에 일어나는 폐경은 정상 범주에 속한다. 정옥분, *성인발달의 이해* (서울: 학지사, 2000), 237.

[14] 노영주, *인간발달* (서울: 와이제이학사고시 방송교육본부, 1993), 412.

가업의 보조자 역할에 머물러 있다. 그래서 남편과의 사별 혹은 자녀들의 분가 이후에 불안, 초조, 열등의식, 미래에 대한 두려움 등으로 인한 우울증 및 정신장애를 유발할 수 있다.[15] 특히 막내 자녀가 집을 떠나고 부부 혹은 자신만 남게 되었을 때 비현실적 공포감에 휩싸이는 경험을 하기도 한다.[16] 심리학자들은 이러한 증상을 '빈 둥지 증후군 (Empty-nest syndrome)'이라고 하며 중년기 여성 우울증의 주된 원인으로 보고 있다.[17] 이 증후군을 겪는 중년 여성은 자신의 삶의 역할이 생식과 모성이기 때문에 자녀가 떠남으로써 어머니로서의 역할 상실이 발생하여 자신은 더 이상 필요 없는 존재가 되었다고 느끼며 심리적 우울에 빠지게 된다.[18]

그렇다면 과연 이러한 억압적 상황에 놓인 중년 여성을 위해 교회는 어떤 돌봄을 제공하고 있는가? 여성이 중년기에 접어들면 자신의 삶을 돌아보고 죽음에 대해 깊은 고민에 빠지면서 종교에 많은 관심을 갖게 된다. 그러면서 자신이 가정과 사회에서 받은 차별과 상처를 교회 공동체와 신앙의 힘으로 치유받기를 원한다. 하지만 안타깝게도 중년 여성은 신앙공동체에서조차 아픔을 제대로 치유받지 못하고 있다. 이들은 가부장적 유교의 영향을 받은 남성 중심적 교회 공동체의 모습 속에서 다시 한번 큰 상처를 받게 될 뿐이었다. 즉 중년 여성이 가정과 사회에서 경험한 억눌림과 상처를 교회 안에서도 여전히 느끼며 차별받고 있다는 것이다. 예컨대 여성의 폐경기와 목회적 돌봄에 관한 연구가 거의 없는 것을 보면 교회가 얼마나 중년 여성의 아픔에 무관심했는지 알 수 있다.[19]

---

[15] 김정엽, "중년 여성의 자아개념과 우울에 관한 연구," *여성간호학회지* vol. 3 (1997): 103-16.

[16] 장휘숙, *여성심리학* (서울: 박영사, 2002), 312.

[17] 김태련, *여성심리* (서울: 이화여자대학교 출판부, 1999), 354.

[18] 안순옥, "중년 여성 우울증에 대한 여성주의 목회상담" (Ph.D. diss., 이화여자대학교대학원, 2013), 83-84.

[19] 권희순, "중년여성의 위기에 대한 이해와 목회상담 및 목회적 돌봄," *신학과 세계* no. 51 (2004): 274-75.

교회 내 여성차별은 생각보다 심각하다. 우리나라 교인 중 절반이 훨씬 넘는 인원을 여성이 차지하고 있지만, 교회 및 교단 내 주요 정책결정기구나 핵심부서장의 대부분은 남성이다. 2018 년 대한예수교장로회 통합교단 정기총회에 참석하는 여성 대의원 수가 전년도와 비교해 13 명이 증가한 30 명지만 전체 대의원의 2%에 불과한 것으로 볼때 여전히 양성평등과는 요원함을 알 수 있다. 더욱이 대한예수교장로회 합동교단 및 기타 교단은 여성 대의원 수가 단 한 명도 없다.[20] 이를 볼 때 지금의 교회 교단은 일반 사회의 조직과 단체보다 여성 차별의 정도가 더욱 심하다고 할 수 있다. 이것이 우리가 당면한 한국 교회의 민낯이다.

그러나 교회는 예수 그리스도의 사랑의 정신을 본받아서 여성의 아픔을 위로하고 상처를 치유하기 위하여 부단히 힘써야 한다. 교회가 이들의 아픔을 감싸 안고 억압과 차별에 함께 대항하며 정의로운 하나님 나라를 만들어가는데 앞장서야 한다. 나는 이러한 지향성이 교회론의 본질이고 실천신학의 주제임을 믿는다. 그래서 나는 차별과 아픔으로 인해 깊은 우울증에 빠진 중년 여성들을 연민의 시선으로 바라보며 심층면담을 통한 질적 연구방법을 적용하였다. 특히 사랑하는 대상의 상실로 인해 고통받는 중년 기독 여성들의 방치와 무관심을 애도의 관점으로 바라보며 사별자모임을 중심으로 한 목회적 돌봄과 치유의 방법을 제시하였다.

C. 선행 연구

중년 여성의 우울증에 대한 연구, 상실에 대한 목회적 돌봄에 대한 연구는 꾸준하게 이어져왔다. 김동영은 상실로 인하여 깊은 슬픔에 빠진 사람들에게 알렌 휴 콜(Allan Hugh Cole)이

---

[20] 오요셉, "한 자릿수 비율, 여전히 부족한 여성 총대," *CBS 노컷뉴스*, August 17, 2018 http://www.nocutnews.co.kr/news/5016915 (Accessed November 30, 2018).

제시한 애도의 과정을 중심으로, 상실의 치유를 위한 목회적 돌봄의 방법을 제시하였다. 김동영은 상실 경험자가 적절한 애도 과정을 갖지 못할 때에, 슬픈 감정을 왜곡하고 잘 표현하지 못하고 현실 자체에 대하여 무감각해지며 성격의 부정적 변화와 병리적 행동을 보일 수 있기 때문에 목회 돌봄자는 애도자가 슬픔을 자연스럽게 표현할 수 있도록 도와주어야 하며, 치유적 공동체 안에서 더 나은 만남과 새로운 관계를 형성해 가도록 도와야 한다고 주장했다.[21] 김동영의 연구는 목회 돌봄자와 애도자의 친밀한 관계로 인해 애도자의 슬픔이 경감될 수 있음을 주장하며 목회적 돌봄이 관계적 치유의 연속선상에 있어야 함을 강조하였다. 나는 김동영의 연구를 바탕으로 알렌 휴 콜의 상실과 애도에 대해 분석하였고 중년 기독 여성에 대한 연구에 적용하였다.

김진영의 “애도과정의 목회상담적 이해”에서는 상실로 인한 슬픔을 적절하게 표현할 수 있어야 하지만, 삶의 문화와 환경의 특성으로 인하여 상실로 인한 슬픔을 마음껏 표현할 수 있는 기회가 차단되거나 억압하게 될 때, 내담자는 슬픔과 관련된 감정의 왜곡된 표현이나 차단, 상실 현실에 대한 무감각, 성격의 부정적 변화, 병리 행동 등을 경험하게 되기 때문에 돌봄의 사역이 반드시 필요하다고 주장했다.[22] 김진영의 연구는 깊은 상실을 경험하고 있는 사람을 깊이 배려하는 목회적 돌봄을 강조함으로써 그들이 목회자에게 가질 수 있는 절대적 신뢰성과 의존성에 대해 목회자 스스로가 경각심을 가질 수 있도록 일깨워주고 있다.[23] 나는 김진영의 연구를 바탕으로 애도의 올바른 의미와 중요성에 대해 깊이 있게 분석하였다.

양준석은 중년기 여성들의 사별경험으로 인해 발생되는 발달 위기와 사별 사건이라는 두 가지 전환기적 사건을 살펴보고, 사별경험에 대한 의미의 재구성을 통해 역경을 딛고 자신의 잠재력을

---

[21] 김동영, “상실과 애도 그리고 돌봄에 대한 이해,” *신학논단* vol. 79 (2015): 125-26.
[22] 김진영, “애도의 과정의 목회상담적 이해,” *목회와 상담* vol. 15 (2010): 122-42.
[23] Ibid.

일깨우며 성장할 수 있도록 사별 치료의 방향과 실제 개입 프로그램을 제시하였다.[24] 양준석은 사별경험을 중년 여성의 중대한 위기이자 삶의 전환점으로 바라보았다. 나는 양준석의 연구를 바탕으로 중년 여성이 사별을 경험할 때의 충격과 일상생활에 미치는 영향에 대해 깊이 연구하였다.

장수지는 사별대처의 이중과정모델에 기초하여 배우자 사별노인의 인구사회학적 특성 및 심리사회적 특성이 이중대처를 거쳐 심리적 안녕감에 이르는 경로를 분석하였는데, 인구사회학적 요인(성별, 사회경제적 수준, 학력, 사별기간)와 심리사회적 요인(사회적 지지, 사별 전 결혼만족도)이 애착대상 상실에 대한 상실중심대처와 사별의 이차적 스트레스에 대한 회복중심대처에 각기 다른 영향을 미쳐 심리적 안녕감을 가져다주는 데 초점을 맞추고 있다.[25] 나는 장수지의 연구를 바탕으로 사별경험자에 대해 애착대상 상실 스트레스를 중심으로 이중과정이론을 적용하고 분석하였다.

또한 최미영과 성진희는 우울증을 앓고 있는 중년여성을 위한 프로그램을 통해 이를 극복하려는 시도를 보이기도 하였다. 최미영은 우울증 중년 여성의 저하된 자아존중감, 절망감, 스트레스 취약성, 우울, 자살생각에 대한 내용 분석과 인지, 정서, 행동치료 모형을 기반으로 한 우울증 중년 여성의 내성강화 프로그램을 제시하였고,[26] 성진희는 서울의 한 교회의 50 대 중년 여성중 "우울증 척도(BDI)" 설문으로 연구 대상을 선정하고, "집, 나무, 사람(HTP)" 그림을 활용한 심리투사와 우울증

---

[24] 양준석, "사별경험 중년여성의 역경 후 성장과 애도 프로그램 효과" (Ph.D. diss., 한림대학교대학원, 2018).

[25] 장수지, "사별대처의 이중과정모델에 기초한 배우자 사별노인의 심리적 안녕감 연구," *Journal of the Korean Gerontological Society,* vol. 35, no. 3 (2015): 591.

[26] 최미영, "우울증 중년 여성을 위한 내성강화 프로그램 개발 및 효과" (Ph.D. diss., 고려대학교대학원, 2011).

개선교육 프로그램을 제시하였다.[27] 이러한 시도가 중년 여성의 낮은 자존감, 무력감, 정서적 불안감 등의 해결책을 프로그램화여 중년 여성의 심리적 안정과 자살예방 등에 기여할 것으로 기대된다.

또한, 최지영은 래리 그래함(Larry Graham)의 체계적 접근과 도널드 위니컷(Donald Winnicott)의 대상관계이론을 사용하여 사별에 대한 관계적인 이해를 시도하고 교회공동체 안에서 서로 간에 상호작용이 끊임없이 존재해야 함을 주장했으며,[28] 홍구화는 목회자들이 상실의 슬픔 가운데 있는 사람들을 효과적으로 돌보기 위해 한국교회의 가부장적 권위주의를 극복하고 억압받는 이들이 위로 받을 수 있는 사역을 펼쳐야 함을 강조했다.[29] 나는 최지영의 연구를 바탕으로 사별경험자가 느끼는 사별의 의미를 이해하였고 홍구화의 연구를 바탕으로 슬픔에 대한 의미와 상실의 연속성에 대해 분석하고 적용하였다.

그 밖에 최윤형은 중년기의 우울증 치유에 대한 방법 중 성경적 상담을 제시하여 상담자와 내담자의 대면관계에서 당면한 문제를 해결하고 성령의 역사하심으로 비성경적인 사고, 감정, 행동, 성품을 성경적인 것으로 변화시키는 데 중점을 두고 있고[30] 염정애는 중년 여성이 경험하는 갱년기의 어려움과 적응과정을 알아보기 위해 40~60 세의 중년 여성을 대상으로 질적 연구를 수행함으로써

---

[27] 성진희, “기독중년여성의 우울증 개선교육 프로그램에 관한 연구” (Ph.D. diss., 성결대학교 신학전문대학원, 2016).

[28] 최지영, “사별과 목회적 돌봄: 관계적 체계모델,” *한국기독교상담학회지* vol. 24, no. 3 (2013): 295-321.

[29] 이창규, “사별의 슬픔에 대한 현상학적 이해와 신앙공동체를 통한 목회 돌봄과 상담-크리스천 사별여성들의 경험을 바탕으로,” *한국기독교신학논총* vol. 67, no. 1 (2017): 307.

[30] 최윤형, “중년기 그리스도인의 우울증 치유를 위한 성경적 상담 사례 연구” (Ph.D. diss., 총신대학교 목회신학전문대학원, 2010).

중년 여성이 경험하는 갱년기 증상의 신체적 변화와 호르몬의 변화, 심리·정서적 변화 등을 구체적으로 진술하였다.[31]

D. 청중

나는 이 연구가 독자들의 흥미와 기대감을 충족시켜줄 뿐만 아니라 연구 주제에 깊은 관심을 갖도록 설득력을 갖추기 위해 노력하였다.[32] 나는 이 연구의 청중을 세 부류로 나누었다. 첫 번째 청중은 사랑하는 대상의 상실로 인해 깊은 상처를 안고 살아가는 중년 기독 여성이다. 나는 이들이 현재 가정과 교회에서 필연적으로 경험하는 상황에 대해 분석하고 현실적 대안을 찾기 위해 노력하였다. 두 번째 청중은 이러한 상실의 상처를 가진 여성의 가족들과 지인들, 함께 신앙 생활을 하는 교우들이다. 이들이 상실의 아픔을 가진 여성들의 삶의 정황을 이해하고 위로하며 아픔을 공유하는 계기가 되기를 바란다. 세 번째 청중은 교회에서 이들을 목양하는 목회자나 평신도 지도자들이다. 이들이 상실의 아픔을 가진 여성들의 현실에 대해 더 많은 관심과 이해를 가짐으로써 올바른 애도를 통한 치유 사역이 이루어지는 기회가 되기를 바란다.

E. 범위와 제한성

나는 중년 기독 여성들이 사랑하는 대상의 상실로 인해 겪는 우울증 사례를 나의 목회현장을 중심으로 분석하고, 그것을 극복할 수 있는 대안으로서 이중과정이론을 통한 애도와 목회적 돌봄을 제시하였다. 이를 위해 사랑하는 가족들과 사별하여 우울증을 앓고 있는 중년 기독 여성들과의 심층면담을 통해 현상학적 질적 연구 방법을 적용하여 분석하였다. 우울증에 대한 이해와 증상, 우울증 환자의 공격성 및 자살에 대한 연구는 기존의 연구 자료들이 충분히 있음으로 본 연구에서는 다루지

---

31 염정애, “중년 여성의 갱년기 경험연구” (Ph.D. diss., 서울기독대학교대학원, 2015).

32 김영천, *질적연구방법론 I: Bricoleur 2 판* (파주: 아카데미프레스, 2014), 195.

않았다. 내가 집중하고자 하는 것은 사별의 아픔으로 인해 우울증에 빠진 피면담자들을 분석하여 실제 목회자와 교회 공동체가 어떠한 목회적 돌봄을 제공할 수 있을지를 밝히는 것이다. 목회적 돌봄은 교회 구성원 누구에게나 필요하지만 본 연구에서는 중년 기독 여성들로 한정하였다.

서근원에 의하면 "질적연구는 나의 경험과 견해를 내려놓음으로 기존의 자신의 관점을 벗어나서 새로운 관점을 형성하는 것"이라고 하였다.[33] 나는 나의 경험과 관점을 내려놓고 객관적으로 분석하기 위해 최선을 다했지만 남성목회자로서의 편견과 한계를 완전히 탈피하기는 쉽지 않았다. 그래서 나는 끊임없는 판단중지(epoche)의 노력을 기울여 나의 관점이 편향되지 않도록 최대한 노력하였다.

F. 독창성과 공헌

우울증에 대해서는 의학, 심리학 분야에 많은 선행연구들이 존재한다. 그러나 이러한 연구들은 일반적인 우울증의 이해와 증상에 대해 방대한 정보를 제공하지만 신앙의 문제, 교회안에서의 어려움에 대해서는 말하지 않는다. 또한, 우울증에 대한 목회적 돌봄에 관한 부분에서도 여러 선행연구들이 존재한다. 그러나 이러한 선행 연구들은 이미 우울증을 앓고 있는 교회 성도들에 대해 목회자가 취해야 할 행동에 대한 연구나 목회상담적 접근이 대부분이며, 그 원인 분석에 대한 질적 연구 사례가 많지 않다. 특히 사별의 아픔을 가진 중년 기독 여성들과의 심층면담을 통한 현상학적 질적 연구는 매우 드물기 때문에 본 연구의 독창성을 주장할 수 있다.

---

[33] 서근원, *공동체는 어디에 있을까?: 우리 시대의 삶과 문화와 교육, 그리고 질적연구* (파주: 교육 과학사, 2013), 345.

Chapter Ⅱ

중년 기독 여성의 우울증에 대한 이해

A. 중년에 대한 이해

인간에 대해 연구하는 많은 학자들이 50 세 이상의 성인에 대해서는 별다른 관심을 갖지 않았다. 그 이유는 청년기가 지난 인간은 신체적, 심리적 변화가 매우 둔감해지며 사회적으로도 미치는 영향이 크지 않다고 판단했기 때문이다.[34] 그러나 최근 학자들은 인간이 살아있는 동안 계속해서 성장 발달할 가능성이 있다고 판단하고 중년기에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있다.[35] 사전적 의미의 중년기란 청년과 노년 사이를 지칭하는 말로써 청년기를 마치고 노년기를 준비하는 시기를 말한다.[36] 그러나 중년기는 연령, 가족주기, 개인의 심리적 생물학적 과정과 역사적 배경 등 수많은 요소들이 영향을 미치기 때문에 그 시기를 정확히 규정하기는 쉽지 않다.[37]

중년기를 바라보는 학자들마다 연령 구분에 대한 시각의 차이가 존재했다. 융(Carl Gustav Jung)은 35-40 세 전후를 중년기로 보고 인생의 전반부에서 후반부로 넘어가는 전환점으로 삼았다.[38] 에릭슨(Erik Homburger Erikson)은 총 8 단계로 구성된 인간 발달 과정 중에 중년기는 제 7 단계에 해당하며 생산성이 낮고 침체기에 접어든다고 주장했다. 메리(Mary D'Apice)는 중년기가 지금까지 인생의 오르막을 열심히 올라왔고 절정의 전망을 바라보며 숨을 고른 후 내려가야 하는 시기라고

---

[34] 정옥분, *발달심리학 전 생애 인간발달* (서울: 학지사, 2011), 449.
[35] Ibid., 450.
[36] 은광사, “중년기,” *현대국어사전* (서울: 은광사, 1995), 443.
[37] 김명자, *중년기 발달* (서울: 교문사, 1998), 11.
[38] 김명자, *중년기 연구* (서울: 교문사, 1989), 16.

보았다.[39] 임경수는 메리와 견해를 같이 하여 중년기가 일반적으로 한 인간이 성숙한 존재로서의 여정에 정점에 오르고 갈무리하는 기간이며, 노년을 잘 준비해야 하는 전환기임을 강조했다.[40]

그러나 최근에는 중년기가 인생의 정점을 찍고 내려가는 시기가 아니라 또다른 성장의 시기임이 드러나고 있다. 정석환은 "옛날 같으면 35 세에 시작하던 중년이 이제는 40 이나 45 세를 전후로 65 세 까지를 중년이라 말하는 것이 학계의 정설로 굳어지고 있다"고 주장한다.[41] 최근에 들어서는 Avidor, Ayalon, Palgi 및 Bondner 가 중년기를 40-64 세로 주장하였고, 미국 옥스포드 사전에서는 중년기를 45-65 세로 정의하고 있다.[42] 그러므로 중년기는 더 이상 노년기를 준비하는 단계가 아니라 발달과정의 한 단계임을 인식해야 한다.

중년기를 바라보는 학자들이 공통적으로 주장하는 것은 중년이 바로 위기와 혼란의 시기라는 것이다. 임경수는 "중년기는 육체의 노화, 죽음에 대한 실질적인 자각과 결혼의 불만족, 과거의 꿈과 희망이 실현되지 못함으로 느끼는 좌절, 그리고 부모의 질병이나 사망, 혹은 자녀들의 독립 등으로 중년들이 자기 정체성의 혼란을 경험하게 되는 시기이다"라고 말했다.[43] 인간의 기대수명이 점점 늘어나면서 이러한 혼란은 사회적, 심리적 변화를 경험을 수반하며 점점 더 크게 가중되고, 과거에 비해 육체노화가 더디 오면서 노년을 받아들이기 어려워지고 죽음과 소멸에 대한 자각증상에 끊임없이 시달리게 된다는 것이다. 임경수는 회춘의 욕구라는 말을 통해 인간의 한계성을 느끼면서도 젊음으로

---

[39] Mary D'Apice, *Noon to Nightfall, a journey through midlife and aging 정오에서 해질녘까지,* trans. 남학우 and 김효성 (서울: 성바오로, 2003), 3.

[40] 임경수, *중년리모델링* (서울: 도서출판 CUP, 2002), 11.

[41] 정석환, *아름다운 중년을 위한 외침* (서울: 주는 나무, 2007), 6.

[42] 노은영, "중년기 여성의 심리적 안녕감과 가족건강성, 향유신념 및 삶의 의미 간의 관계" (Ph.D. diss., 협성대학교 대학원), 12.

[43] 임경수, *중년리모델링*, 17.

돌아가려는 중년기의 모습을 묘사했다.[44]

융(Carl Gustav Jung)은 중년기는 젊을 때에 소홀히 했던 정신적 가치를 점점 중요시하기 시작하여 밖으로 분출하는 모든 에너지가 내면을 향하게 되는 시기라고 주장했다.[45] 융은 중년의 위기를 다음과 같이 말했다:

> 많은 악성 신경증들이 인생의 중반에 나타나게 되는 것은 이상할 것이 없다. 그 시기는 일종의 제 2 의 사춘기이자 또 다른 "질풍노도기"로서, 이 시기에는 흔히 폭풍우와 같은 열정이 수반되는 위험한 시기이다. 그러나 그 나이에 갑자기 발생하는 문제들은 기존의 낡은 처방으로 더 이상 해결되지 않는다. 왜냐하면 시계의 바늘을 거꾸로 되돌려 놓을 수는 없기 때문이다.[46]

융은 중년기는 우울증을 비롯해 심리적으로 큰 충격이 가해지는 시기이므로 자기 자신의 개별화 과정이 반드시 필요하다고 말했다.[47]

에릭슨(Erik Homburger Erikson)은 "중년기는 인간의 삶에 있어서 가장 생산적이고 활동적인 시기이지만 결과물이 적을 때는 불안한 인간관계가 지속되고 가정에서도 원만치 못한 생활이 이어지게 되며 자신에 대한 무력감으로 이어질 수 있다"고 주장했다.[48] 레빈슨(Daniel Jacob Levinson)은 인생주기에 있어서 중년기에 초점을 맞추고 있는데 중년기에 접어든 사람들은 삶의 심각한 위기와 책임을 느끼고 신을 찾게 된다고 주장하며 중년기가 또 다른 출발의 시기라고 말했다.[49] 또한 레빈슨은 중년 여성을 이야기할 때 직업을 가진 여성과 가정주부를 구분하였는데 대부분의 가정주부들은

---

[44] Ibid., 31.

[45] Jolande Jacobi, *The psychology of C.G. Jung 칼 융의 심리학,* trans. 이태동 (서울: 성문각, 1978), 35.

[46] Carl G. Jung, *Two Essays on Analytical Psychology* (New York: World. 1958), 84-85.

[47] Duane Schultz, *Understanding of human personality 인간성격의 이해,* trans. 이상우 and 정종진 (서울: 중앙적성출판사, 1999), 168-170.

[48] 정응섭, "중년기 인간발달과 신앙성장," *교회교육* vol. 6 (서울: 교회교육출판부, 1988): 130-45.

[49] Daniel J. Levinson, *The Seasons of Man's Life,* (New York: Knopf, 1978), 57.

중년기에 우울과 침체를 경험하며 경력, 결혼, 가족에 대해 다시 생각해보는 위기의 시기라고 말했다. 이러한 관점들을 바탕으로 중년기를 위기의 시기, 삶의 혼돈기, 제 2 의 사춘기[50], 정체성 위기 시기라고 표현하기도 한다.[51]

나는 이 연구에서 중년기를 혼란과 혼돈의 시기이면서 동시에 또 다른 성장의 시기라고 보았다. 왜냐하면 중년기에 이르러 발생하는 갈등과 고민, 그리고 도전과 열정이 인생의 2 막을 열어가는 전환점이 될 수 있기 때문이다. 특히 여성의 중년기를 의미하는 갱년기(更年基)에서 갱(更)이란 한자어는 "다시, 새로 시작하는"의 의미가 있듯이, 중년기를 맞이하여 자신의 심리적, 사회적 현실을 잘 받아들이고 이 시기를 어떻게 선택하고 만들어 갈 지를 심도 있게 고민한다면 보다 성숙한 미래를 그릴 수 있을 것이다.[52]

B. 중년 여성의 우울증

우울증(depression)이라는 단어는 내리 누름(to press down)이라는 어원을 담고 있다. 우울하다라는 동사는 정신을 꺾어내다, 낙담시키다, 슬프게 만들다, 가치를 낮추다, 더욱 저급한 위치로 밀어 넣는다 라는 의미를 갖고 있다.[53] 명사형으로서의 우울증의 뜻은 일반적인 정서적 낙담과 철수의 상태(a condition of general dejection and withdrawal)로 정의된다.[54] 우울증은 절망감 혹은 낮은 자존감을 야기하는 것으로 볼 수 있으나 이러한 객관적 이유로써 증명된 것보다도 훨씬 더 크고, 더 깊고, 더 긴 절망상태를 의미한다.[55] 프로이트(Sigmund Freud)는 그의 연구 '슬픔과 우울증'(Mourning and Melancholia)[56] 에서 "대부분의 우울증세가 사랑하는 대상의 상실, 즉 배우자,

---

[50] Jim Conway, *Men in Mid-life Crisis 흔들리는 중년기*, trans. 한성열 (서울: 학지사, 1996), 62-67. Jim 은 청소년기에 미래에 대한 정체성을 고민하듯이 중년기에 지금까지의 정체성을 정립한다고 보았다.

[51] 정옥분, *성인발달의 이해*, 294.

[52] 조복희, *인간발달* (서울: 교문사, 2011), 327.

건강, 직업의 상실 또는 수술로 인한 신체 일부의 절단 등 외부 요인에 기인한다"고 주장했다.[57] 그는 특히 분노가 개인 속으로, 곧 내부로 향하는 형태가 우울증이라고 보았다.[58]

그러나 우울증은 기분과 마음의 장애이기 때문에 명확하게 규정하기는 어렵다. 노만 라이트(H. Norman Wright)는 우울증은 여성이 흔히 사용하는 말로써 이 말이 사용될 때는 그 의미가 수백 가지일 것이라고 말했다.[59] 그만큼 우울증이 갖는 의미가 다양하고 한 마디로 정의하기 어렵다는 것이다. 하지만 모든 우울증은 그냥 오는 것이 아니라 반드시 원인이 있다.[60] 중년 여성들이 갖는 우울증의 원인과 증상도 매우 다양하지만 분명한 원인들이 존재한다. 중년 여성들이 갖는 우울증의 주된 원인에는 폐경과 갱년기로 인한 생물학적인 요인, 유교적 전통에 의한 사회 문화적인 요인, 자기 정체성 상실에 의한 정서적인 요인 등이 있으며 뒤에서 면밀히 다룰 사랑하는 대상을 잃은 상실감에서 오는 관계적 요인 등이 있다. 중년 여성이 갖는 신체적 정서적 심리적 특징을 밝히면서 자칫 우울증으로 이어질 수 있는 몇몇 요인에 대해 살펴보면 다음과 같다.

먼저 중년기 여성은 사회로부터 부여받은 역할로부터 점차 분리되면서 독립적인 개별적 인간으로 다시 태어나게 된다.[61] 중년기의 여성은 4~50 대에 폐경이라는 주요한 스트레스를 경험하는데, 신체적인 변화를 시작으로 여러가지 변화가 함께 일어나기 때문에 심각한 위기에 빠질 수

---

[53] 김예식, *생각 바꾸기를 통한 우울증 치료* (서울: 한국장로교출판사, 1998), 27.

[54] Rodney J. Hunter, "Depression," *Dictionary of Pastoral Care and Counseling* (1990), 364.

[55] 김예식, *생각 바꾸기를 통한 우울증 치료*, 28.

[56] Sigmund. Freud, *Mourning and Melancholia* (London: Hogath Press, 1917).

[57] 김예식, *생각 바꾸기를 통한 우울증 치료*, 31.

[58] Ibid.

[59] H. Norman Wright, *The new guide to crisis & trauma counseling 여성을 위한 카운슬링,* trans. 황을호 (서울: 생명의 말씀사, 1995), 98.

[60] Tim LaHaye, *Causes and Treatment of Depression 우울증의 원인과 치료*, trans. 생명의 말씀사 (서울: 박영사, 1998), 78.

[61] 이상춘, *다시 태어나는 중년* (서울: 한문화, 2003), 20.

있다.[62] 김명자는 "갱년기[63] 중에 나타나는 폐경은 안면홍조, 발한, 두통, 체중증가, 골다공증, 퇴행성 질환 등 여러가지 신체적 증세와 심리적 불안감을 야기한다"고 주장했다.[64] 더 이상 자녀를 출산할 수 없는 폐경기 여성은 사실상 부분적 사망(partial death)에 처한 것이라는 인식 때문에 우울증에 빠지기도 한다.[65] 김재은에 따르면 중년기 여성이 자녀 독립과 폐경이라는 생물학적 변화가 생겼을 때 심리적 균형이 깨어지게 되어, 나는 누구인가? 나의 가족은 누구인가? 나는 결국 혼자인가? 라는 의문이 들기 시작하며, 아버지, 오빠, 아들, 애인 등 남자들은 내 인생에서 어떤 사람들인가?[66]라는 고민에 빠지게 되는데, 이것을 정체감의 위기라고 하였다.[67] 노스럽(Christiane Northrup)에 따르면 여성의 중년기는 사춘기 이후로 여성에게 정신적 에너지가 가장 많이 활성화되는 때이다.[68] 대부분의 중년기 여성은 남편과 자녀를 위해 오랜 시간동안 희생과 헌신을 해왔기 때문에, 억압된 에너지가 몸 속에 누적되어 터질 지경에 이르렀다.[69] 신체적으로 스트레스를 경험하는 시기의 여성들이 계속해서 변화를 참고 억누르며 살아간다면 어떻게 될 것인가? 노스럽은 폐경기의 여성들은 생식 호르몬에 가려져 있던 여러가지 기능들이 정상화되면서 창조적인 에너지가 분출되기 때문에[70] 변화를 억제하며 참고 사는 것은 중년 여성들의 마음을 병들게 만들고 갱년기 여성의 3 대 질병[71]인 심장병, 우울증,

---

[62] Jim Conway, *Men in Mid-life Crisis 흔들리는 중년기*, 35.

[63] 갱년기란 여성이 폐경기가 되면서 생리적인 변화를 겪는 2~5 년의 기간을 말한다. 정옥분, *성인발달의 이해*, 237.

[64] 김명자, *중년기 연구*, 63.

[65] M.C. Lennon, "Psychological Reaction to Menopause: A Sociological Study" (Ph.D. diss., The Colombia University, 1978), 77.

[66] 고영순, "여성 우울증 임상 이야기," *목회와 상담*, vol. 10 (2008): 139-40.

[67] 김재은, *인간발달의 과정* (서울: 전망사, 1983), 166.

[68] Christiane Northrup, *Women's bodies, Women's wisdom 폐경기 여성의 몸, 여성의 지혜*, trans. 이상춘 (서울: 한문화, 2002), 25.

[69] 이상춘, *다시 태어나는 중년*, 45.

[70] Christiane Northrup, *폐경기 여성의 몸, 여성의 지혜*, 23.

[71] Ibid., 24.

유방암의 가장 큰 원인을 제공하게 될 것이라고 말했다.[72]

또한 중년기 여성은 신체적인 변화를 시작으로 정서적, 심리적으로 큰 변화를 느끼게 된다. 대다수의 중년 여성은 가부장적인 가정, 사회, 교회에서 차별적 아픔을 경험하며 자신의 정체감을 억누르며 살아왔다. 또한 이들은 자신을 위한 삶보다는 남편과 자녀를 위한 삶을 살아가는 것을 당연시 여겼다. 그래서 지금까지 이룩한 목표와 책임에 대한 권태감, 이루지 못한 꿈에 대한 좌절감, 반평생을 바친 자녀들의 빈자리에서 오는 박탈감, 몸과 마음의 질병으로 인한 두려움이 중년 여성의 마음을 극도로 우울하게 만들었다는 것이다.[73] 정회성은 "중년 여성의 우울증은 남성 중심적 사회문화에서 경험하는 여성의 자기 정체성의 상실에서 온다"고 주장했다.[74] 정회성에 따르면 여성은 가부장적인 문화에서 관계와 조화를 유지하기 위하여 자기 상실을 강요당하며, 자기 욕구와 반대되는 일을 의식적, 무의식적으로 반복하기 때문에 우울에서 벗어나기 어렵다는 것이다.[75] 또한 여성은 타인과의 친밀하고 연속적인 관계를 통해 정체감을 형성하는데, 가부장적 사회에서 여성이 자신의 목소리를 냈을 경우 가족과의 관계성이 깨질 것을 우려하여 어쩔 수 없이 정체감이 상실된 삶을 선택할 수밖에 없다는 것이다. 그래서 대부분의 중년 여성들은 자신이 혼자서는 아무것도 할 수 없는 존재라는 무력감속에 빠지기 쉽고 스스로 우울감, 고립감, 분노감 등의 심리적 고통을 가중시키게 된다.[76] 이들은 남편이 직장 승진과 일에 대한 몰입으로 가정에서 일어나는 노부모 문제와 자녀문제 등에 무관심으로

---

[72] Mona Lisa Schulz, *The New Feminine Brain 여자의 영혼은 뇌에서 길들여진다,* trans. 유혜경 (서울: 플트리태일즈, 2006), 34.

[73] 유기력, "중년기 여성의 상실로 인한 우울증의 치료방안의 연구" (Th.M. thesis, 호남신학대학교 대학원, 2012), 7.

[74] 정희성,"여성 우울의 심리학적 원인 연구:교회 여성을 위하여," *신학사상* vol. 146 (2009), 278.

[75] Ibid., 279.

[76] 이우경, "중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기- 자애, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구" (Ph.D. diss., 이화여자대학교 대학원), 2008.

일관하고 여성 혼자서 모든 짐들을 떠안을 수밖에 없게 되면서 강한 분노를 느끼게 된다.[77] 이때 중년 여성이 노부모와 성인 자녀의 중간에서 이중 역할을 수행해야 한다는 관점에서, 중년 여성들을 '양쪽에서 협공 받는 세대'(sandwich generation, caught generation) 라고 표현하기도 한다.[78] 최만자는 "여성들은 자기 성취를 사회적 관계를 통해서 이룰 통로가 없기 때문에 가족, 특히 남편과 자녀들을 통하여 이루려고 전적으로 그들의 사회적 성취에 집착한다"고 주장했다.[79] 그래서 중년 여성들은 스스로의 감정은 가혹할 정도로 억제하고 가족 구성원들에게는 언제나 관대하여 진정한 자기 자신에 대해서는 모르는 사람이 되어 버렸다.[80] 릴리안 루빈 (Lillian B. Rubin)은 중년기 여성의 정체감의 상실에서 오는 혼란과 고통을 자신의 경험을 통해 이렇게 말했다:

> 나는 중년기의 여자다. 우리 세대 대부분의 여자가 그랬듯이, 나 역시 성인기의 대부분을 결혼과 어머니 역할에 몰두하며 보냈다. 어느 날 문득 나는 영원히 누구에게서 보살핌을 받으리라는 어린 시절의 꿈에서, 그리고 한 남자의 아내이자 아이의 어머니로서 남은 인생을 보내리라는 꿈에서 깨어났다. 그때 소파에 누워 음악을 들으면서 절망감에 빠져 한없이 울었다.[81]

여성의 중년기는 어머니와 아내의 역할에서 벗어나 독립적이고 개별적인 존재로서 내 스스로를 바라보는 낯선 시기이다. 이 때의 여성은 이제 인생의 남은 날을 어떤 가치 속에서 살아갈 것인가를 내 자신에게 물으며 삶의 의미와 존재방식을 찾고 싶어하지만 현실에 막혀 좌절하는 경우가 많다.[82]

---

77 김예식, *생각 바꾸기를 통한 우울증 치료*, 65.

78 Clark E. Vincent, "An Open Letter to the Caught Generation," *The Family Coordinator*, vol. 21, no. 1 (1973): 145.

79 최만자, "21 세기 주체문화로서의 한국교회 여성문화를 위하여" *기독교 사상* vol. 10 (1999): 30.

80 이상춘, *다시 태어나는 중년*, 64.

81 Lillian B. Rubin, *Middle-aged women 중년여성의 좌절과 홀로서기,* trans. 김용미 (서울: 정우사, 1992), 8, quoted in 안순옥, "중년 여성 우울증에 대한 여성주의 목회상담," 36-37.

82 Lillian B. Rubin, *중년여성의 좌절과 홀로서기*, 17.

여기에 한 가지 더할 요소는 바로 중년 여성들의 과거의 경험적 쓴 뿌리이다. 중년 여성들이 과거에 경험한 억압적인 상처들은 마음의 쓴 뿌리로 남아서 우울증의 주된 원인으로 작용한다. 어리면 어릴수록 상처에 대한 적응과 감내가 어렵기 때문에 어린 시절에 큰 슬픔을 겪는다면 아동은 사고과정이 지체되고 부정적인 사고방식을 갖게 될 가능성이 높다.[83] 만약 이러한 아동들이 올바른 치유의 과정을 거치지 않고 슬픔과 불안의 요소를 간직한 채 성장한다면 우울증으로 이어질 가능성이 높아진다. 왜냐하면 이러한 아픔을 지닌 사람은 스스로 행복하고 즐거운 모든 감정을 박탈하는 것으로 자신이 당한 상처의 죄를 갚기 원하기 때문이다.[84] 이렇듯 중년 여성에게 불시에 찾아오는 치유 받지 못한 경험적 쓴 뿌리는 우울증의 직접적인 원인이 된다.

한편 여성의 중년기는 남성과 상이하지만 그 동안의 중년기에 대한 연구를 보면 여성은 육체적인 증상만 짧게 다루었을 뿐 대부분 남성 중심으로 치우친 것을 볼 수 있다.[85] 또한 셰리 윌리스(Sherry Willis)와 제임스 리드(James Reid)는 중년기의 표준적 발달 부분의 표본이 대부분 남성들이라는 주장과 함께 중년기에 관한 기존의 연구가 남성 중심적으로 편향되어 있음을 지적했다.[86] 나는 이 연구에서 중년 여성의 우울증을 인간의 정신적 질병의 하나로 바라보기보다 시대적, 사회적, 심리적 억압으로 인한 상처로 인식하면서, 올바른 애도를 통해 치유해야 함을 강조하였다. 특히 중년 기독 여성의 우울증은 교회안에서 감추어야 하는 부끄러운 질병이 아니라, 목회자와 교회공동체가 앞장서서 돌봐야 하는 목회적 과제임을 분명히 주장하였다. 이들이 가진 아픔을 어떻게 극복하느냐에

---

[83] Gary, R. Collins, *Counselling for Depression 우울증 상담*, trans. 피연희 (서울: 두란노, 1996), 144–45.

[84] 김선주, “기독교인의 우울증 치료를 취한 통합적 접근에 대한 연구” (Th.M. thesis, 국제신학대학원, 2007), 22.

[85] 여성을 위한 모임, *제 3 의 성: 중년여성 바로보기* (서울: 현암사, 1999), 15.

[86] Sherry Willis and James Reid. *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age* (San Diego: Academic Press, 1999), 279.

따라서 중년기가 인생의 제 2 막이 새롭게 열리는 시기가 될 수 있으므로 앞으로 중년 여성에 대한 관심의 끈을 놓아서는 안 될 것이다.[87]

C. 중년 기독 여성의 우울증

1. 한국 교회의 성차별적 구조

한국 여성의 대학진학률이 남성보다 높고 사법고시 합격률과 신규 임용검사 선임률도 남성을 앞지르는 21 세기 한국의 모습을 보면 더 이상 남성이 주도하는 사회가 아닌 것처럼 보인다. 그러나 이것은 극히 일부의 모습이며 여전히 많은 여성들은 유리천장[88]의 벽을 넘지 못하고 좌절하고 있으며 심한 차별을 받는 일들이 되풀이되고 있다. 이러한 한국 사회의 성차별적 모습은 교회 안에서 더욱 심각하게 벌어지고 있다. 그 시작은 바로 기독교와 유교의 만남이다. 선교 초기의 한국 기독교는 가난하고 병들고 미개한 사람들에게 해방과 구원의 삶을 전파했으며, 사회적 약자로서 차별당했던 여성의 평등과 해방을 위해 큰 공헌을 했다. 송길섭에 의하면 교회가 앞장서서 공평과 정의의 원리를 가르치고 실천하며 여성들의 배움을 강조하는 등 남녀평등에 앞장섰다.[89] 그러나 서구 선교사들을 통해 들어온 전통적 기독교는 이미 한국 사회에 뿌리깊게 박혀 있던 유교적 전통과 혼합되어 가부장적 이데올로기의 범주 안에 머물러 있었다.[90] 그래서 선교 초기의 여성 교육이 남성과 동등한 사회적 역할 개발보다는 가정과 자녀 양육 등으로 제한되고 전도에 앞장서도록 전도의 효율성을 극대화하려는

[87] 전희숙, *여자 2 막, 갱년기 바로알기* (서울: 북치는 마을, 2012), 12.

[88] 미국의 'The Wall Street Journal'이 1970 년대에 만든 신조어이다. 여성들의 사회적 진출을 가로막는 일종의 '보이지 않는 장벽'을 뜻한다.

[89] 송길섭, "한국교회 신학사상사," *한국 기독교 백년사 대계* vol. 2 (서울: 대한기독교, 1988): 89.

[90] 강연홍, "한국교회 내 성차별로 고통받는 여성을 위한 기독교상담에 대한 연구" (Th.M. thesis, 백석대학교 기독교전문대학원, 2014), 81.

전도인 양성에 주안점을 두었다.[91] 이러한 남성중심적 유교사상이 한국 교회에 점차 뿌리내리면서 여성을 향한 성차별은 지금까지도 이어져 내려오고 있으며, 일반 사회의 조직보다 더 폐쇄적이고 차별적인 모습을 보이기도 한다. 그래서 여성들은 자신이 가정과 사회에서 받은 차별의 상처를 치유받기 위해 찾은 교회 공동체에서 다시한번 성차별을 경험함으로써 더욱 심각한 상실과 좌절을 맛보고 돌아서고 있다.[92]

강남순은 이러한 "유교의 평등주의적, 해방주의적 관점의 결여가 기독교의 진보적 실천적 여성이해와 상충하고 있다"고 보았다.[93] 과거 한국 사회를 주도했던 유교문화가 지녔던 가부장적이고 남녀 차별적인 요소들이 기독교에 깊숙하게 침투하여 한국 사회에 정착되고 고착화됨으로 인해 기독교의 가치와 본질이 왜곡되었다는 것이다. 그래서 한국 교회의 여성들은 기독교의 신앙을 가지고 있지만 여전히 삶의 바탕은 유교적 문화에서 벗어날 수 없기 때문에 그 충돌의 고통과 상처를 감내하며 살아가고 있다는 것이다. 임 걸은 유교의 부정적 영향으로 한국 교회의 여성들은 유교의 제사에 상응하는 예배에서 '시중드는 존재'로 차별받아왔다고 주장했다.[94] 윤종모는 한국의 교회가 오히려 가부장적이고 폐쇄적인 한국 사회를 신학적으로 정당화해주며 최소한의 외침을 막아버리는 역할을 하고 있다고 주장했다.[95] 유교와 결합한 기독교의 가부장적인 형태가 한국 교회 여성의 발목을 잡는 족쇄 역할을 하고 있다는 것이다. 이문장은 이러한 한국 기독교의 모습을 다음과 같이 강하게 비판한다:

---

[91] 최현숙, "한국교회 여성의 지위향상과 역할 개선에 관한 연구" (Th.M. thesis, 호남신학대학교 대학원, 2012), 81.

[92] 최영애, *주부, 그 막힘과 트임: 여성과 종교-개신교 교회 주부 신도를 중심으로* (서울: 또 하나의 문화, 1990), 298.

[93] 강남순, *페미니즘과 기독교*, (서울: 대한기독교서회, 1998), 101.

[94] 임 걸, "교회 갱신을 위한 여성의 역할," *기독교 사상* vol. 42, no. 2 (1998): 34.

[95] 윤종모, "성차별 문화와 종교적 관점에서 본 여성 상담," *신학사상* vol. 89 (1995): 125.

> 한국 기독교는 한국인의 삶의 토대를 형성해왔던 문화 종교적 토양에 대해 차분하게 심도 있는 분석을 등한히 했다. 무속적인 기독교의 기복신앙, 유교적인 기독교의 가부장적 권위주의, 윤리 부재의 교회 지도자들이 보이는 파행적이고 반기독교적인 모습 등 우리로 하여금 한국 기독교의 정체성에 근본적인 질문을 던지게 만든 현상이 한둘이 아니다. 그래서 겉은 분명히 기독교인데 속은 무속적이고 유교적이다[96]

기독교는 평등 사상과 가부장 사상을 동시에 가진 종교인데 유교의 가부장적 이데올로기가 기독교의 가부장 사상과 결합되어 한국 기독교의 배타적인 교단주의와 보수주의를 만들어 냈다는 것이다.[97]

현대에 이르러 사회 문화적으로 유교적 전통은 급격히 사라지거나 변화하고 있지만 교회의 조직과 제도안의 유교적 모습은 건재하다. 소시(Corey Saussy)는 "제도적인 종교는 그 종교가 번성하게 된 가부장적 세계를 그대로 반영하여 여성을 남성 밑에 둔다" 라며 비판했다.[98] 소시의 말처럼 현대 교인은 남녀 상관없이 누구나 공평하게 교회의 일을 맡아야 한다는 사고방식을 가지고 있지만, 한국 교회는 여전히 손님 접대와 주방의 일을 여성에게만 강요하고 있다.[99] 현대의 여성들 중에 주방에서 봉사하는 일을 0.3%만이 원하고 있지만, 여성들은 가정에서 줄곧 가사를 전담하고 있는 것처럼 교회에서도 이런 현상이 똑같이 이어지고 있다.[100] 최승현은 이제 교회가 더 이상 여성을 좋은 어머니, 좋은 아내로만 길러내려는 시도를 멈추어야 한다고 말하면서, 밥 하는 엄마와 아내에서 벗어나야 한다고 주장한다.[101] 이런 환경을 익숙하게 받아들인 여성들이 새롭게 교회를 접한

---

[96] 이문장, "복음과 문화,그리고 여성의 위치에 대한 이해," *목회와 신학* vol. 179 (서울: 두란노, 2004): 72.

[97] 최현숙, "한국교회 여성의 지위향상과 역할 개선에 관한 연구," 83.

[98] Corey Saussy, *God images and self-esteem: Empowering women in apatriarchal society* (Louisville: Westminster/John Knox Press, 1991), 16.

[99] 정애성, "미래 사회, 미래 교회속의 여성의 역할," *한국여성신학* vol. 39 (1999): 47.

[100] 강남순, *페미니즘과 기독교*, 161.

[101] 최승현, "권사님을 '밥하는 엄마'로 고정하지 말라," *뉴스앤조이*, April 28, 2016. http://m.newsnjoy.or.kr/news/articleView.html?idxno=203171 (Accessed November 30, 2018).

젊은이들을 같은 방식으로 고정시킨다는 것이다.

또한 여성은 교회에서 잠잠할 것을 요구당하고 교회의 조직과 제도적인 운영에서 제한적인 역할만을 맡게 된다.[102] 강남순에 따르면 장로교 여성이 교회정책 결정기구에 직접적으로 영향을 미치고 있는 경우는 위원회(2.3%), 당회(2.1%) 그리고 구역회, 제직회의(6.6%)로서 11%의 여성뿐이라는 것은 여성이 얼마나 교회에서 소외되고 있는지를 말해주고 있다.[103] 실제로 한국 교회의 부서장은 남성위주로 조직되고 운영된다. 대부분의 교회에서 여성보다는 남성에게 리더의 기회가 더 많이 주어진다는 것이다. 이러한 남성중심적 권위주의는 여성의 활동범위를 보조적인 역할에 한정하는 경우가 많고 그것을 벗어나려고 하는 시도를 교회에 대한 불순종으로 왜곡하고 있다는 것이다.

이처럼 현대 교회에서의 실질적 남녀의 역할은 전통적 고정관념을 깨뜨리지 못하고 있음을 보여주고 있다. 정애성은 여성이 이러한 대우를 받고 이유는 가부장적인 유교문화와 남성 중심적인 교회 전통과 신학이라고 주장했으며 이를 해결하기 위해서는 교회 교역자들과 장로 등의 평신도 지도자들의 의식이 전환되어야 함을 강조했다.[104] 교회정책을 주도하는 남성지도자들의 권위주의적이고 남성 우월적인 의식이 바뀌지 않는 한 큰 변화를 기대하기는 힘들다는 것이다. 하지만 이런 의식의 변화는 지도자들만의 몫이 아니다. 교회에서의 성차별적 구조의 혁신적 변화를 이루기 위해서는 교역자와 평신도, 교회의 모든 구성원이 의식의 변화를 위해 자기 갱신과 쇄신의 노력을 기울여야 할 것이다.

---

[102] 안상님, “성차별과 여성신학의 과제,” *기독교사상* vol. 11 (1989), 142.
[103] 강남순, *페미니즘과 기독교*, 164.
[104] 정애성, “미래 사회, 미래 교회속의 여성의 역할,” 48.

2. 중년 여성의 억압적 신앙생활

한국 대다수의 중년 여성들은 가정에서 며느리로서, 아내로서, 어머니로서 절대적 희생과 헌신을 강요당하며 살아왔다. 그리고 그것은 교회의 신앙생활로 이어졌다. 이들은 교회에서 역시 가부장적인 남녀 차별의 삶과 절대 순종이라는 왜곡된 믿음을 바탕으로 희생적 신앙을 강요당했으며, 이러한 부당한 현실속에서 순종, 희생, 용서라는 개인적, 소극적 태도를 유지하는 것을 최선의 미덕이라고 여겼다.[105] 강남순은 "남성중심적 권위주의가 가정과 교회에 만연해 있다고 말하면서, 이러한 정형화된 역할 규정에서 조금이라도 어긋날 때, 그 여성은 신앙 없는 여성, 이기적인 여성, 가정과 교회에 해가 되는 여성으로 낙인찍히고 배제된다"고 주장했다.[106]

이러한 억압의 삶을 살아온 중년 기독 여성들은 자신의 삶의 자리를 벗어나면 마치 인생이 송두리째 무너질 것 같은 두려움을 느끼지만 여성 억압적 문화에 당당히 마주하는 용기가 필요하다. 그래야 자신의 신념과 가치를 발견하고 삶을 세워 나가는 기회를 얻을 수 있기 때문이다.[107] 성경은 "너희는 유대인이나 헬라인이나 종이나 자유인이나 남자나 여자나 다 그리스도 예수 안에서 하나이니라"[108] 라고 말한다. 여성도 남성과 동등한 입장에서 하나님의 자녀이며 주체적 존재라는 것이다. 그러므로 여성도 가정, 교회, 그리고 사회에서도 주도적 역할에 참여할 수 있음을 인식해야 한다.[109]

---

105 아시아 여성신학 자료센터, *하나님의 형상대로-아시아의 여성신학 1* (서울: 대한기독교서회, 1995), 30-31.

106 강남순, *페미니스트 신학,* 302.

107 김한구, *자원봉사실무론* (서울: 백산출판사, 2000), 28.

108 갈라디아서 3:28 (새번역).

109 유관순, "한국교회 중년여성의 자아정체성 회복에 대한 여성주의 목회상담" (Th.D. diss., 서울신학대학교 신학전문대학원, 2015), 56-57.

중년 기독 여성들이 이 문제를 해결하기 위해서는 자신의 영성을 돌아보고 건강한 영성을 회복하기 위한 노력이 절실하다. 때에 따라서는 자신의 목소리를 낼 수 있는 용기도 필요하다. 그러므로 교회는 중년 여성을 위한 적절한 교육을 통하여 자기 목소리를 낼 수 있도록 도와야 한다.[110] 교회는 여성에게 잠잠할 것 만을 강요하는 것이 아니라 그들의 목소리에 귀를 기울이고 실제로 정책에 반영해야 하며, 교회 정책 결정 기구의 일원으로 세우는 것에 주저함이 없어야 한다. 또한 여성들은 교회 안에서 자신의 목소리를 내는 데 부끄러워하지 말고 자신을 역량을 발휘하고 개발함으로써 여성의 자아정체성이 회복되며 신앙관이 올바로 확립되는 기회로 삼아야 할 것이다.[111]

---

110 손운산, "다말이야기에 대한 목회상담적 고찰," *한국기독교신학 논총* vol. 31 (2004): 666.

111 정소영, "한 기독인(人) 여성주의 상담자의 이야기," *한국기독교상담·심리치료학회지* vol. 8 (2004): 267.

Chapter Ⅲ

중년 여성의 사별경험과 상실

A. 상실에 대한 이해

1. 상실의 개념

사람들은 각자 독특한 방식으로 상실을 경험한다. 사람들의 경험에서 유사한 면들이 발견되지만 상실로 인한 슬픔이 사람마다 정확히 일치할 수는 없다. "나의 슬픔은 나만의 것이고 당신의 슬픔은 당신만의 것이다" 라고 말한 알렌 휴 콜(Allan Hugh Cole)의 말처럼 우리 각자는 자신만의 고유한 방법으로 슬픔을 맞이하게 된다.[112] 여기에서 말하는 슬픔은 잃어버린 사람이나 대상과의 관계에 의해 더욱 강렬해지고 복잡해지는 심각한 상실을 경험할 때 그것에 반응하여 생기는 당혹스러운 감정의 덩어리이다.[113] 미첼과 앤더슨(Kenneth R. Mitchell and Herbert Anderson)은 "인간이 살아가면서 느끼는 슬픔의 근원은 인간의 생명을 유지하고 발전시키기 위하여 반드시 있어야만 하는 애착과 분리에 있다"고 주장하였다.[114] 깊이 사랑하는 대상과 분리되는 상실의 경험은 우리에게 커다란 슬픔을 가져다준다는 것이다.

상실의 일반적 개념은 물질적인 것을 포함하여 원래 가지고 있던 기억, 권리, 능력, 자격 등을 잃어버리거나 박탈당하는 것을 말한다.[115] 상실은 슬픔을 동반하기 때문에 정서적인 경험이라고 할 수 있다.[116] 제임스와 프리드먼(John James and Russel Friedman)은 "사람 사이의 믿음을 상실하는

---

[112] Allan Hugh Cole Jr., *Good Mourning: Getting through Your Grief 굿모닝: 알렌 박사가 말하는 슬픔 치유*, trans. 윤득형 (서울: 신앙과 지성사, 2017), 16.

[113] Kenneth R. Mitchell and Herbert Anderson, *상실과 슬픔의 치유,* 56.

[114] Ibid., 16.

[115] 윤상철, *상실과 슬픔의 속성* (서울: 한국장로교출판사, 2007), 110.

[116] 문종원, *상실과 슬픔의 치유* (서울: 바오로딸, 2012), 12.

경험은 평생 부정적인 영향을 끼칠 수 있으며, 신에 대한 신앙을 잃거나 부모에게서 믿음을 잃는 것도 크나큰 상실"이라고 말했다.[117] 하워드(Howard)는 상실에 대해 사람들이 비난 받고 업신여김 당했을 때 느끼는 자존심의 상실, 지갑이나 가방 같은 물건의 상실, 사랑하는 대상과의 이별 등으로 설명한다.[118] 홍구화는 "인간의 삶은 출생부터 죽을 때까지 애착과 분리의 연속으로 되어 있기 때문에 인간에게 상실과 슬픔은 피할 수 없는 문제이다" 라고 말했다.[119] 홍구화의 말처럼 사랑하는 대상의 상실로 인한 슬픔에서 자유로운 사람은 아무도 없으며 그것은 종종 치명적인 마음의 상처로 이어진다. 이러한 슬픔은 누구에게나 일어나는 일상적인 일이지만, 한국 사회에서 중년 여성들에게 상실의 고통은 일방적으로 감내해야 하는 것으로 여겨지는 경향이 있다. 특히 이러한 상실의 상처로 인해 중년 여성들이 내적 고통과 우울증, 심지어 죽음으로까지 내몰리는 상황임에도 불구하고, 사람들은 여전히 그 심각성을 개인의 문제로 한정하고 있다. 시인 엘리자베스 제닝스(Elizabeth Jennings)는 상실에 대해 이렇게 말했다:

> 상실은 시간이 치료해주지 않는다.
> 이는 반쪽만 꿰매진 흉터를 남긴다.
> 그것은 깨질 수 있고
> 당신은 처음에 느꼈던 것과 같은 슬픔을 다시 느낀다[120]

제닝스의 말처럼 사랑하는 대상을 상실하는 것은 지울 수 없는 흉터를 남기고 이에 대한 치유는 불확실하다. 이따금씩 이 흉터는 우리의 삶의 여정 속에 잠재되어 있는 고통스러운 상처를 다시

---

[117] John James and Russell Friedman, *Moving beyond Loss 슬픔이 내게 말을 거네: 내안의 슬픔을 치유하는 방법*, trans. 장석훈 (서울: 북하우스, 2004), 105.

[118] 문종원, *상실과 슬픔의 치유,* 12.

[119] 홍구화, "상실로 인한 슬픔에 대한 효과적인 위로 사역," *한국 기독교 신학 논총* vol. 67 (서울: 한국기독교학회, 2010), 319.

[120] Elizabeth Jennings, "Words about Grief," in *Collected Poems,* ed. Emma Mason (New York: Carcanet, 1986), 86.

드러나게 한다. 그래서 상실은 우리에게 오랜 시간 지속되며, 상실의 영향은 계속해서 축적된다는 것이다.[121] 이러한 상실을 완전히 극복한다는 것은 매우 힘든 일이다. 왜냐하면 상실은 우리의 감정적, 관계적, 육체적, 영적인 상태에 영향을 미치는 "반쪽만 꿰매진" 흉터를 남기기 때문이다.[122] 우리는 상실 이후의 삶이라고 하는 끝이 없는 길을 여행하면서, 우리 안에 건강함, 온전함, 활력을 유지해야 하는데, 이를 위해 우리가 상실을 어떻게 받아들여야 하는지, 상실을 안고 살아가는 동안 그것을 어떻게 다루어야 하는지, 그리고 상실 이후에 남겨진 중대한 문제들을 해결하기 위해 무엇을 해야 하는지를 고민해야 한다.[123]

2. 상실의 유형

상실의 유형에는 여러 가지가 있는데 미첼과 앤더슨은 상실을, 물질적 상실, 관계의 상실, 내적 심리적 상실, 기능적 상실, 역할의 상실, 체제의 상실 등 총 6 가지로 설명했다.[124] 첫째는 물질적 상실이다. "물질적 상실이란 우리가 중요한 애착을 갖고 있는 물리적 대상이나 친숙한 환경을 상실하는 것을 말한다."[125] 어린 아이들이 강한 애착을 갖는 장난감이나 아끼는 옷 등을 잃어버렸을 경우에 아주 극심한 고통을 느끼는 것처럼, 대부분의 사람들은 어떤 물건을 소유하게 된 동기와 스토리 때문에 애착이 생기게 되는데 그러한 가치를 지닌 물건들을 상실했을 경우 말할 수 없는 고통과 슬픔에 빠지게 된다.[126]

---

[121] Allan Hugh Cole Jr., *굿모닝: 알렌 박사가 말하는 슬픔 치유*, 18.
[122] Ibid., 19.
[123] Ibid., 22.
[124] Kenneth R. Mitchell and Herbert Anderson, *상실과 슬픔의 치유*, 33–45.
[125] Ibid., 33.
[126] Ibid., 34.

둘째는 관계의 상실이다. "관계의 상실이란 다른 사람과 이야기하거나, 경험을 공유하거나, 사랑하거나, 접촉하거나, 화해하거나, 다투거나 하는 것들의 종말, 그리고 정서적, 신체적으로 함께 있는 것의 종말을 말한다."[127] 관계의 상실은 남녀노소를 막론하고 인간이 살아가면서 피할 수 없는 요소로써, 가깝게 지내던 이웃과 친구가 먼 동네로 이사 가는 부분적 상실일 수도 있고, 남편이나 자녀의 죽음으로 이 세상에서 다시는 만날 수 없는 전체적 상실일 수도 있다.[128] 죽음은 인간 관계의 다양성의 기회를 종식시키기 때문에 관계 상실의 가장 강렬한 형태라고 볼 수 있는데, 특히 죽음의 대상이 사랑하는 사람일 때 그 상실의 아픔은 극대화된다.[129] 사랑하는 대상의 죽음에서 오는 상실은 애도자를 혼돈에 빠드리며 그와 연관되어 있는 것이 연쇄반응을 일으키며 극심한 우울감에 이르게 하며 이러한 상실은 아직 이루지 못했거나 이루지 못할 것에 대한 슬픔을 불러일으키기 때문에 현재만이 아니라 미래의 상실까지 포함하게 된다.[130]

셋째는 내적 심리적 상실이다. "내적 심리적 상실은 자기 자신의 중요한 정서적 이미지를 잃는 경험, 자신이 무엇인가 되었을 수도 있는 가능성을 잃는 경험, 미래의 특별한 계획을 포기하는 경험, 그리고 꿈을 포기하는 경험들을 말하며, 때때로 외적 경험과 관련되어 있기는 하지만, 전적으로 내적인(inward) 경험이다."[131] 삶의 희망이나 꿈을 다른 사람과 함께 나누지 않은 채로 상실했다면 그것은 그대로 비밀이 되어버리며 상실의 고통을 준다. 그나마 우리가 용기나 믿음, 또는 분투할 힘을 잃었다고 주장할 때, 이미 우리는 내적 심리적 상실을 표현하고 있는 것이다.[132] 꿈을 잃는다는 것은 그

---

127 Ibid., 35.
128 Ibid.
129 Ibid., 36.
130 문종원, *상실과 슬픔의 치유*, 18-19.
131 Kenneth R. Mitchell and Herbert Anderson, *상실과 슬픔의 치유*, 38.
132 Ibid., 39.

꿈의 실현을 얻게 될 많은 것들도 함께 잃어버리는 것이기 때문에 이것에 대해 깊이 고민하지 않으면 내적 심리적 상실로 인한 커다란 상처를 안게 될 수 있다.[133]

넷째는 기능적 상실이다. "몸의 근육이나 신경계의 어떤 기능을 잃었을 때 강렬한 슬픔을 겪게 되는데, 이것이 기능적 상실이다."[134] 기능적 상실은 노화 과정과 전적으로 연결되는 것은 아니지만 강한 연관성을 가지는데, 어린이들은 눈이 보이지 않는다든지 다리가 불구라는 이야기만 들어도 심각한 거부반응을 일으키지만 노인들은 그 반응의 강도가 훨씬 약하다. 이것은 기능의 상실이 노화 과정에 자연스럽게 이어진다는 것을 말해 준다.[135] 기능적 상실은 종종 자율성 상실로 이어져 보고 듣는 것, 그리고 근육 운동의 조절 기능을 잃게 하여 활동하지 못하게 된다.[136] 이러한 기능의 상실에 대처해 살아가기 위해서는 장애나 제약을 대신할 수 있는 대안이 필요하지만, 이것이 가능하지 않을 때 상실은 감당할 수 없이 커지게 된다.[137]

다섯째는 역할의 상실이다. "어떤 특정한 사회적 역할의 상실이나 한 개인이 사회망 (social network) 안에서 자신에게 익숙한 지위의 상실을 경험하는 것을 역할의 상실이라고 한다."[138] 은퇴는 가장 익숙한 역할 상실의 경우인데, 어떤 사람들에게는 외적인 슬픔을 동반하기도 하지만, 어떤 사람들에게는 자유와 해방의 시작점일 수 있다.[139] 그러나 역할과 직분을 중요시하는 우리 사회에서 갑작스러운 명예퇴직이나 실직으로 오는 상실감은 비교할 수 없는 엄청난 충격으로 다가올 수 있다.[140]

---

[133] 문종원, *상실과 슬픔의 치유,* 21.
[134] Kenneth R. Mitchell and Herbert Anderson, *상실과 슬픔의 치유*, 39.
[135] Ibid., 39-40.
[136] 문종원, *상실과 슬픔의 치유,* 23.
[137] Kenneth R. Mitchell and Herbert Anderson, *상실과 슬픔의 치유*, 40-41.
[138] Ibid., 41.
[139] Ibid.
[140] 문종원, *상실과 슬픔의 치유,* 24.

여섯째는 체제의 상실이다. 우리가 당면하고 있는 사회를 유지 및 존속시키기 위해 당위적이고 보편적인 기준의 상실을 경험하는 것을 체제의 상실이라고 말한다. 인간의 행동 양식의 체제 안에서 우리는 다른 사람들과 개인적 관계가 없을 때라도, 체제 내에서 수행되는 특정한 기능들에 의존하게 되는데, 이러한 기능들이 없어질 때, 또는 이 기능들이 제대로 수행되지 않을 때, 개인으로서 뿐만 아니라 전체로서의 체제가 상실의 고통을 겪게 된다.[141] 예를 들어 젊은 자녀가 분가할 때 체제의 상실이 발생하는데, 그 가족의 나머지 구성원들은 빈 자리에 대해 슬퍼하겠지만 그 상실에 적응해야 한다.[142]

한편 상실은 또 다른 상실을 수반할 가능성이 높다. 홍구화는 상실에 대해 다음과 같이 말했다:

> 과부는 명백히 관계의 상실을 겪지만 사회적 생활이 바뀌면 역할의 상실도 경험할 것이다. 만일 그녀의 정체감이 한 남편의 아내인 것에 의존했다면 심리 내적 상실도 함께 경험할 것이다. 하나의 상실은 또 다른 상실들을 가져올 수도 있다. 예를 들어, 경제적 위기로 인해 실직한 사람들은 역할의 상실뿐만 아니라 이혼이나 별거 등 관계의 상실과 이로 인한 체계의 상실도 경험할 수 있다. 그들의 관계적 상실은 가족 내에만 국한되지 않는다.[143]

이렇듯 상실의 유형들이 서로 독립적이지 않고 깊이 연관되어 있음을 볼 때, 상실에 대한 깊은 이해를 가져야만, 중년 여성들에게 오는 청춘의 상실, 아름다움의 상실, 성욕의 상실, 폐경, 은퇴 등의 상실에서 올바르게 대처할 수 있을 것이다.[144]

---

[141] Kenneth R. Mitchell and Herbert Anderson, *상실과 슬픔의 치유*, 44.

[142] Ibid., 44–45.

[143] 홍구화, "상실로 인한 슬픔에 대한 효과적인 위로 사역," 328.

[144] Harold H. Bloomfield, McWilliams Peter, and Colgrove Melba, *How to survive the Loss of a Love 상실과 치유의 심리학*, trans. 권혁 (서울: 돋을새김, 2010), 18–19.

3. 상실의 반응

찰스 바흐만(C. Charles Bachmann)에 의하면 사별을 당한 사람의 초기 반응은 "충격"인데, 속이 느글거림, 급성 두통과 복통, 입 속 마름, 주변상황에 대한 인식 상실, 그리고 심장 발작 등의 신체적 부작용이 수반된다.[145] 그리고 사별의 아픔을 당한 사람은 사별의 원인과 책임을 자신에게 돌리는 죄의식, 사별의 고통과 미래에 대한 두려움을 외부로 돌리는 적개심, 그리고 고인에 대해 부정적이고 긍정적인 감정을 다 품는 양가적 심리 반응을 보인다고 주장한다.[146] 최재락은 사랑하는 대상을 상실한 이가 올바른 애도의 과정을 거치지 못하면 왜곡된 심리 반응을 보일 수 있다고 주장하는데, 이것은 예기치 못한 사별을 당했을 때 신경발작이나 정신질환을 보이는 반응, 슬픔을 일시적으로 느끼지 못하고 표현하지 못하는 반응, 고인이 고통받았던 병과 비슷한 증상을 보이는 반응, 지나치게 다른 사람과 분리하려는 반응, 스스로를 학대하거나 파괴적인 모습을 보이는 반응 등을 말한다.[147] 알렌 휴 콜(Allan Hugh Cole, Jr.)은 상실에 대한 반응에 대해, 감정, 생각, 행동의 세 가지 영역으로 나누어 세밀하게 묘사하고 있다.

첫째, 감정의 변화이다. 알렌 콜은 상실을 경험한 사람에 대한 감정에 대해 다음과 같이 말했다:

> 상실의 슬픔에 동반되는 감정들은, 충격, 무감각, 슬픔, 비애, 우울, 분노, 좌절, 초조, 불안, 두려움, 외로움, 연약함, 무력함, 피로, 소진, 절망, 후회, 죄책감, 수치, 모호함, 무관심, 안도, 그 밖에 이제는 더 이상 우리의 삶에 한 부분으로서 존재하지 않는 것에 대한 생각과 그리움, 연결되고 싶어하는 열망 등을 포함한다.[148]

많은 사람들이 상실 후에 충격을 당하는데 이러한 충격은 모든 감각을 마비시킨다. 충격과 무감각은 상실 초기에 동반되는 가장 일반적인 감정들인데, 눈앞에 벌어진 현실 앞에서 힘이 빠지고 멍한 상태가

---

145 C. Charles Bachmann, *목회적 돌봄을 위한 애도 다루기*, trans. 최혜란 (서울: 학지사, 2011), 21-22.
146 Ibid., 23-30.
147 최재락, "사별과 목회상담," *한국기독교상담학회지,* vol. 7 (2004): 335-36.
148 Allan Hugh Cole Jr., *굿모닝: 알렌 박사가 말하는 슬픔 치유*, 46.

되며 온 몸과 마음이 마비된 것 같은 감정을 느낀다.[149] 또한 상실을 경험한 사람들에게 사랑하는 사람이 세상을 떠났을 때의 감정을 묻는다면, 대부분의 사람들은 슬픔을 첫 번째의 감정으로 꼽는데, 이러한 슬픔과 비애의 감정은 가장 오랜 기간 지속되는 상실의 감정이다.[150] 때로 상실을 경험한 사람들이 분노와 좌절의 모습으로 슬픔을 표현하는데, 흥분과 초조함을 느끼며 주변 사람들에게 괜한 욕설을 퍼붓기도 한다.[151] 이러한 감정은 불안, 두려움, 외로움, 연약함, 무력함 등으로 이어진다. 또한 상실로 인한 슬픔은 피로와 탈진을 일으키기도 한다. 이러한 피로는 상실을 경험한 사람들의 육체적, 감정적, 관계적, 영적인 상태에 영향을 미치고, 의기가 꺾이며 온몸이 소진되는 듯한 감정을 겪게 만든다.[152] 그리고 상실 후의 삶이 이전의 삶과 더 이상 똑같을 수 없다는 것을 깨달을 때에 극심한 후회의 감정을 느끼게 된다. 후회가 지속되면 죄책감이나 수치심을 고려해야 하는데, 죄책감은 자신이 과거에 하거나 하지 않은 일에 대해 관계가 있고, 수치심은 우리 자신이 어떤 존재였는지와 관계가 있다.[153]

반면에 상실 후에 뜻하지 않게 모호한 감정, 냉담함, 만족감, 마음의 위안이 드는 경우도 있는데, 알렌 콜은 이러한 부정적이고도 긍정적인 감정, 즉 감정의 혼합이라고 말한다.[154] 사랑하는 사람의 죽음 앞에서 느끼는 이러한 감정은 두 가지 관점에서 이해될 수 있는데, 첫째는 사랑하는 사람이 더 이상 고통 당하지 않고 평안을 얻은 것에 대한 안도감이며, 둘째는 사랑하는 사람의 고통을

[149] Ibid., 47.
[150] Ibid., 48-49.
[151] Ibid., 50.
[152] Ibid., 53.
[153] Ibid., 56.
[154] Ibid., 59.

지켜봐야하는 고통에서 벗어난 안도감이다.[155] 상실을 당한 사람은 고통스러운 상황 혹은 극심한 스트레스 가운데 인내심과 포용력이 한계에 다다르게 되기 때문에, 이러한 감정은 전혀 잘못된 것이 아니라 자연스러운 것이다.[156] 그 밖에 상실 후에 유대감, 고마움, 그리움 등의 감정을 느끼는데, 상실 이후에 갖는 강한 유대감은 마음의 고통을 어루만져 주기도 하지만, 잃은 것에 대한 강한 그리움은 슬픔의 고통을 가중시키기도 한다.[157] 상실 후에 느끼는 수많은 감정들은 가치중립적이라고 보기 어렵기 때문에, 자신의 감정에 따라 건설적인 방향으로 대처할 수도 있고, 아니면 파괴적인 방식으로 대응할 수도 있다. 중요한 것은 상실 후에 감정 그대로를 느낄 수 있도록 마음을 열어 두고, 보다 좋은 결과를 가져올 수 있는 방향으로 감정을 다루어야 한다.[158]

둘째, 생각의 변화이다. 상실을 경험한 사람들은 의심, 부정, 불신, 혼란, 분열, 혼돈, 동일시, 결속, 편향, 강박증 등의 모습을 보인다. 충격과 무감각이 슬픔과 관련된 가장 초기의 감정이라면, 의심은 가장 일반적인 초기의 생각이다.[159] 사랑하는 사람이 죽었다는 소식을 들었을 때, 그것을 바로 인정하고 받아들이기는 매우 어렵다. 그래서 죽음의 첫 반응은 그것을 불신하고 부정하는 것인데, 이는 상실에 동반되는 고통을 경감시키는데 도움이 되기도 한다. 그러나 이러한 의심의 시기가 지났다 할지라도, 상실로 인한 혼란스러운 마음이 정신적인 분열을 야기한다. 예를 들면, 조금 전에 나누었던 대화의 내용을 기억하지 못한다거나 평소라면 쉽게 할 일들에 어려움을 겪는 일이다.[160]

---

155 Ibid., 59-60.
156 Ibid., 60.
157 Ibid., 61-62.
158 Ibid., 62-63.
159 Ibid., 67.
160 Ibid., 71.

반면에 깊은 상실은 때로 더 강한 일체감과 결속감을 자극하기도 하는데, 이러한 경우들은 보통 상실한 대상과 친밀한 관계를 유지하고자 하는 열망과 관련이 깊다.[161] 그러면서 여전히 우리 삶 속에서 상실한 대상의 존재를 유지하게 되는 것이다. 그러나 아주 극단적인 형태로, 동일시와 결속은 편향과 강박증으로 나타나기도 하는데, 죽은 사람과 스스로를 동일시하게 될 때, 고인에 대한 열망이 자신의 필요보다 더 우선시된다.[162] 그러나 고인이 살아있는 사람을 지배하고 통제할 수 없기 때문에, 이럴 경우 전문가와의 상담이 반드시 필요하다.

셋째, 행동의 변화이다. 상실을 경험한 사람들의 사회성, 회피-추구적 행동과, 파괴적-건설적 행동에 대해 살펴보면 다음과 같다. 먼저 상실은 대인관계의 형성에 큰 영향을 끼치는데, 상실 후에 사랑했던 사람과 그 관계들을 어느 때보다도 소중히 마음에 새길 수 있는 기회를 준다는 점에서 긍정적으로 볼 수 있지만, 상실을 겪게 됨으로 인해 가족들과 친구들 또는 동료들과의 대화에 어려움이 생기는 부정적 측면도 존재한다.[163] 그래서 사랑했던 사람과 깊은 관계를 유지하고 그들로부터 힘을 얻는 것이 상실의 아픔을 극복하는 데 여전히 중요하다.[164]

다른 사람들 속에 둘러싸여 있거나, 무슨 일이 일어났었는지 생각해 볼 시간과 여유가 없을 정도로 바쁘게 지내는 것도 상실을 극복하기 위한 하나의 방법일 것이다. 이러한 회피는 집이나 사무실의 사진, 옷가지, 추억거리 또는 유품을 깨끗이 정리하는 형태로 나타날 수 있다.[165] 상실을 경험한 사람이 상실에 대해서 말하지 않으려고 하는 것과 다른 사람이 상실에 대해 언급하는 것을

[161] Ibid., 72-73.

[162] Ibid., 73.

[163] Ibid., 75.

[164] Ibid., 76.

[165] 아메리칸 인디언의 문화나 또 다른 문화에서는 죽은 사람의 옷가지를 태우거나 없애버리는 전통이 있다. 이는 상실에 반응하는 하나의 방법으로 고려할 수 있다. Ibid., 202.

허락치 않는 것도 일종의 회피라고 할 수 있다.[166]

한편 상실이 파괴적인 행동을 가져오기도 한다. 분노나 후회 또는 불안의 감정들과 연계될 때, 술과 약물에 의존하거나 난폭하게 운전을 하거나 무분별한 성적인 행위에 빠지는 등의 파괴적인 행동은 극심한 고통을 견디지 못해 이를 벗어날 방법으로 자기 자신을 학대하는 것이거나, 아무 것도 상관하고 싶지 않아 무모한 행동을 불사하는 것이다.[167] 반대로 상실이 건설적인 행동을 이끌기도 한다. 상실로 인해 자신의 부족한 부분을 깨닫고 올바른 방향으로 나아가기를 결단하기도 한다. 상실은 우리의 신앙전통의 규범과 가치에 더 깊이 몰두하도록 우리를 고무시킬 수 있고, 때로는 다른 사람을 섬기기 위한 새로운 헌신을 다짐하게 만들기도 한다.[168]

B. 사별에 대한 이해

우리가 살아가면서 느끼는 여러가지 상실의 경험들이 있지만, 그 중에서도 가장 견디기 힘든 것은 죽음으로 인한 헤어짐, 즉 사별이다. 여기에는 고인을 향한 죄의식과 슬픔, 죽음에 대한 분노, 마음의 허탈감과 공허함, 인간의 무력감 등으로 찾아오는 깊은 우울증과 더불어, 약물로서는 치료하기 힘든 마음의 증세를 비롯한 부정적 감정들이 얽혀져 있기 때문에, 사별의 슬픔이 얼마나 큰 지 말하기조차 힘들다.[169] 사별은 “죽음을 통해 누군가 의미 있는 사람을 상실한 상태로서 가족구성원 중 어느 한 사람이 사망한 상태”를 말한다.[170] 사별의 대상을 가족구성원으로 제한한 이유는 남은

---

166 Ibid., 77.
167 Ibid., 77–78.
168 Ibid., 78.
169 윤상철, *가족 상실과 위기 상담*, 33.
170 최지영, “사별과 목회적 돌봄: 관계적 체계 모델,” 298.

가족들에게는 의미 있는 대상과 나누었던 상호교류의 장소가 사라지는 것이기 때문이다.[171] 그러나 사별의 아픔은 그 미치는 영향이 지대하므로 사랑하는 대상의 죽음으로 인한 내·외적인 변화, 내적인 정신 심리적 과정, 슬픔의 표현과 경험, 사별로부터의 적응 등을 포함한다.[172] 사별은 죽은 자에 대한 죄의식과 슬픔, 마음의 허탈함과 공허함, 우울한 감정들이 남은 자에게 지속적으로 작용하기 때문에 그 후유증이 매우 크다고 할 수 있다.[173] 사별의 몇 가지 유형에 대해 살펴보면 다음과 같다.

1. 자녀와의 사별

사랑하는 자녀가 먼저 죽음을 맞이한다는 것은 부모로서 가장 큰 충격일 것이다. 부모는 자녀의 죽음을 자신의 잘못으로 여기며 심한 죄책감에 빠지게 된다. 어떤 부모는 스스로가 살아있다는 것 자체만으로도 심각한 죄책감을 느끼고, 어떤 부모는 자신의 잘못으로 자녀가 질병에 걸려서 죽었다고 생각하며, 또 다른 부모는 자신이 신 앞에서 죄를 지었기 때문에 자녀가 죽었다는 죄책감에 빠지기도 하는데, 이러한 자녀의 죽음은 부모를 무기력하게 만들고 다른 어떤 상실보다 강렬하고 지속적인 슬픔을 안겨준다.[174] 부모들이 자녀를 상실하고 겪게 되는 가장 어려운 문제는 자녀의 죽음으로 인해 부부가 동시에 충격을 받는 것이다. 그래서 죄책감, 양심의 가책, 의기소침과 우울증 등 해결할 수 없는 질문들이 증가하게 된다.[175] 그러므로 자녀와의 사별로 인해 고통받는 부모에게는 특별한 관심이 필요하다. 자녀를 잃은 부부의 이혼율은 상당히 높은데, 그 이유는 자녀를 상실한 이후의 죄책감은

---

[171] David K. Switzer, *The Dynamic of Grief 모든 상실에 대한 치유, 애도*, trans. 최혜란 (서울: 학지사, 2011), 68.

[172] 이윤주, 조계화, and 이현지, “사별에 관한 최근 연구동향 분석,” *상담학연구* vol. 8, no. 3 (2007): 840.

[173] H. Norman Wright, *The New Guide to Crisis & Trauma Counseling 트라우마 상담법*, trans. 금병달 and 구혜선 (서울: 두란노, 2010), 33.

[174] Ibid., 313–14.

[175]Gary R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide 크리스찬 카운슬링*, trans. 피현희 and 이혜련 (서울: 두란노, 1996), 88.

부부간에 서로를 맹렬히 비난하게 만들고 결혼생활을 더 이상 지속하지 못하도록 분노를 일으키기 때문이다.[176] 이 시기는 슬픔을 억제할 때가 아니라 드러내야 하는 시기이기 때문에, 부부가 서로에게 슬픔을 적극적으로 표현하고, 눈물을 흘릴 수 있으면 마음껏 울고 위로해야 한다.[177] 자녀를 상실한 부모는 누군가에게 자녀에 대한 추억을 이야기하고 싶어하기 때문에 상담을 받는 것이 좋으며, 상담자는 부부가 아픔을 공유할 수 있도록 잘 이끌어야 한다.[178]

2. 부모 형제와의 사별

어린이는 죽음으로 인해 영원히 헤어진다는 것을 잘 이해하지 못하며, 죽은 사람이 가까운 가족이라면 더욱 더 이해하기 힘들어진다. 엄마와 사별한 아이들은 시간이 지나도 가족에게 엄마가 언제 다시 올지를 반복해서 묻는 것을 볼 때, 어린이가 죽음을 이해하기 위해서는 나와 남, 꿈과 현실, 과거와 현재 그리고 미래에 대한 바른 인식이 있어야 한다.[179]

퀴블러 로스에 의하면 아이들은 나이별로 죽음에 대한 인식이 각각 다르다.[180] 3~5 세의 어린이는 죽음에 대한 이해가 거의 없기 때문에 죽음은 일시적인 것이라고 여기고 죽음을 쉽게 망각하고, 5 세 이후의 어린이는 죽음에 대한 불안이 점점 자라나지만 죽음이 자신에게 어떤 영향이 미칠지에 대해서는 잘 인식하지 못한다.[181] 9~10 세가 되면 죽음을 명확히 이해하기 시작하며 어른과 같은 슬픔의 증세를 보이기 시작하고, 10 세 이후가 되면 죽음이 생물학적이고 현실적이며 영원하다는

---

[176] H. Norman Wright, *Crisis Counseling 위기상담학: 위기와 스트레스 극복을 위하여*, trans. 전요섭 and 황동현 (서울: 쿰란출판사, 1998), 194.

[177] Ibid., 195.

[178] Ibid.

[179] Gary, R. Collins, *크리스찬 카운슬링*, 593.

[180] Elisabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying 인간의 죽음: 죽음과 임종에 관하여*, trans. 성염 (서울: 분도출판사, 1997), 145-46.

[181] Gary R. Collins, *How to be a People Helper 훌륭한 상담자*, trans. 정동섭 (서울: 생명의 말씀사, 1993), 150.

것을 깨닫게 된다는 것이다.[182] 만약 사춘기 청소년이 이러한 사별을 당하게 된다면 더욱 견디기 힘들어지기 때문에 그들의 말과 행동을 잘 살피고 자책감과 분노, 슬픔의 감정을 속 시원히 표현할 수 있도록 이끌어 주어야 한다.[183]

형제 자매의 죽음도 어린이에게는 큰 충격을 주며 병리학적인 반응까지 초래하게 된다. 워든 윌리암(Worden William)에 의하면 부모가 남아있는 자녀를 가장 힘들게 하는 것은 죽은 자녀의 대체자로 여긴다는 것인데, 그러한 경우 남아있는 형제 자매들은 부모의 죄책감을 줄여주는 존재로 여겨지며 어떤 아이들은 죽은 아이의 이름으로 불리기도 한다.[184] 또 다른 경우, 남아있는 자녀들은 자신을 돌봐 줄 부모가 형제 자매의 죽음으로 패닉에 빠져 있는 상태이기 때문에 자신에게 필요한 관심과 도움을 받지 못하게 되고, 한편 죽은 형제 자매를 애도하지 않는 모습으로 비춰질까봐 웃거나 행복해지는 것을 주저하게 된다.[185]

부모 형제와 사별한 어린이는 죽음을 거절과 거부의 표시로 받아들이며 자신이 결국 버림받을 것이라는 좌절감에 빠지게 되므로, 이러한 어린이에게는 여전히 그가 사랑받고 있고 앞으로도 계속해서 보호받을 것이라는 사실을 끊임없이 확인시켜 주어야 한다.[186] 그리고 언어 소통이 가능한 아이는 현실을 받아들일 수 있는 기회가 필요하기 때문에 부모 형제의 장례식에 참석시키는 것이 좋다.[187]

---

[182] Ibid.

[183] Elisabeth Kubler-Ross, *Questions and Answers on Death and Dying 죽음과 임종에 관한 의문과 해답*, trans. 이인복 (서울: 홍익제, 1988), 179.

[184] William J. Worden, *Grief counseling and Grief therapy* (London: Routledge, 1991), 120.

[185] Ibid., 121.

[186] Gary, R. Collins, *크리스찬 카운슬링*, 593.

[187] Ibid., 594.

3. 배우자와의 사별

배우자와 사별한 사람이 가진 아픔의 크기는 아무도 가늠할 수 없다. 미국의 홈즈와 레어(Holmes and Rahe)는 인간의 일상생활에 대해 충격점수를 매겼는데, 배우자 사망이 가장 큰 충격을 받는다고 주장했다.[188] 배우자를 잃은 사람은 당장 현실에서 큰 혼란을 겪는데, 혼자 밥을 먹고 혼자 잠을 자면서 극도의 외로움을 느낀다. 남은 생애를 혼자 살아갈 자신이 없지만 다른 사람을 만날 엄두가 나지 않는다. 죽은 배우자가 왜 미리 치료를 받지 않았는지 혹은 왜 사고를 조심하지 않았는지 분노가 생기기도 한다. 또한 배우자를 살리지 못한 의사를 원망하거나 하나님을 원망하기도 한다.[189] 반대로 좀더 긍정적인 방향으로 나아가는 사람도 있다. 배우자와의 추억을 가슴에 담고 함께 해오던 일들을 더욱 발전시키고 강화시킴으로 창조적이고 강인한 사람이 되기도 한다.[190]

배우자와의 사별의 아픔을 가진 사람은 사별 후에 일부러 바쁘게 지내면서 일로써 모든 것을 잊으려 하지만, 몇 개월이 지난 후에 사별의 슬픔이 오히려 더욱 더 커져서 걷잡을 수 없이 삶을 무너뜨리기도 한다.[191] 때로는 과음이나 약물을 통해서 슬픔을 이기려고 하는데, 이것은 도움을 구하는 신호이기 때문에 정죄하지 말고 따뜻하게 위로해야 한다.[192] 어떤 사람은 사람과 관계를 맺는 것 자체가 두려워지기 때문에 아예 모든 사람과의 관계를 단절하며 깊은 고독감에 빠지는 경우도 있는데, 이 때는 감정의 문을 두드려서 빨리 그 고독에서 빠져나올 수 있도록 도와야 한다.[193] 어떤 사람은 그토록

---

188 정태기, *위기목회상담* (서울: 대한기독교서회, 1992), 101.

189 David and Nancy Guthrie, *When Your Family's Lost a Loved One 상실의 아픔을 딛고 서다*, trans. 안정임 (서울: 사랑플러스, 2009), 39-40.

190 양명주, "사별상담에 대한 연구" (Th.M., 웨스트민스터 신학대학교대학원, 2003), 31.

191 오순자, "사별 당한 자를 위한 목회적 돌봄에 관한 연구" (Th.M. thesis, 한남대한교 학제신학대학원, 2001), 24.

192 Ibid.

193 Ibid.

열정적으로 믿었던 신이 나에게 왜 이런 고통을 주는 지에 대해 신학적 의문을 제기하기도 하는데, 이때는 슬픔에 대한 신학적 판단을 내리기 보다 원망이 수그러들고 평안을 얻는데 초점을 맞추어야 한다.[194] 이들을 치유하기 위한 가장 좋은 방법중의 하나는 새로운 사람과 새로운 관계를 맺는 것이다.[195] 그러나 배우자의 죽음이 정리되기 전에 새로운 만남을 갖는다는 것은 다방면에서 어려움이 따르기 때문에, 마음의 정리와 준비가 잘 이루어질 수 있도록 적절한 시간의 여유를 확보하는 것이 좋다. 그러나 새로운 이성을 만나는 것이 여의치 않는 경우에는 여러 친구나 지인들, 신앙공동체와 지속적인 관계를 맺는 것도 대안이 될 수 있다.

C. 사별경험이 중년 여성에게 미치는 영향

우리는 인생을 살아가면서 많은 상실의 아픔에 직면한다. 특히 죽음으로 인해 가까운 사람과 사별하게 되면 인간은 그 상실감으로 인해 슬픔, 분노, 공포, 혹은 수치심 등을 겪게 되며, 이러한 상태가 지속되면 좌절과 절망에 처하게 되고 신체적으로도 심각한 결과를 초래할 수 있다.[196] 먼저 중년 여성의 사별경험은 신체 건강에 악영향을 미치는 것으로 드러났다. 양준석에 의하면, 사별을 경험한 여성은 지병 악화, 식욕 상실, 부신 피질 활동의 증가, 면역체계의 손상과 같은 신체적 기능 저하가 일어났고, 불면증, 두근거림, 피로감, 기억력 감퇴, 집중력 저하, 공복감 등도 나타났는데, 특히 40~49 세의 배우자 사별 여성에게서 신체적 기능의 저하폭이 가장 큰 것으로 나타났다.[197] 전미영의 연구에 따르면, 가족과 사별을 경험한 여성이 그렇지 않은 여성보다 병원에 입원할 확률이 40%가

---

[194] 최순남, “노년기의 불안, 임종의 종교적 의미,” *기독교 사상* vol. 6 (1985): 143.

[195] Judson Swihart, and Gerald C. Richardson, *Counseling in Times of Crisis 위기상담*, trans. 정태기 (서울: 두란노, 1995), 286.

[196] 양 수 and 홍진의, “배우자 사별여성들의 경험: Q 방법론 적용,” *한국호스피스완화의료학회* vol. 12, no. 2 (2009): 80.

[197] 양준석, “사별경험 중년여성의 역경 후 성장과 애도 프로그램 효과,” 17.

높고, 사별한 이후 33.3% 여성의 건강 상태가 악화되었다.[198]

또한 중년 여성이 사별을 경험한 후 우울증으로 이어지는 경우는 약 30%에 달했고, 사별 후 경과된 시간과는 관련이 없는 것으로 나타났다.[199] 사별한 남편에 대한 의존도가 높고 자신에 대한 자존감이 낮을 경우에 자살사고 같은 극단적 우울증의 행동을 더 많이 보이며, 사별 전 우울증 경력이 있을 경우에 사별 후 우울증이 재발될 수 있는 것으로 나타났다.[200] 사별 후의 모습은 정상적인 애도 반응과 혼동되는 경우가 많아, 자살충동, 무기력감, 신체적 기능 저하 등의 병리적인 부작용을 초래할 위험이 크다는 것이다.[201] 그래서 사별 후 시간이 많이 흘렀다 할지라도 우울증이 발병할 수 있으므로, 사별 후 우울증에 대한 적극적인 관심 및 치료가 필요하다.[202]

또한 중년 여성은 관계적 상실에서 오는 충격이 매우 크다. 남편과의 이혼을 통해서 혹은 자녀들의 분가를 통해서 중년 여성이 받는 상실의 충격이 크지만, 사랑하는 대상의 죽음으로 인한 상실의 충격은 그 무엇과도 비교할 수 없기 때문에 중년 여성 우울증의 주요 원인으로 꼽히고 있다. 중년 여성이 남편이나 자녀 혹은 부모와 사별하는 경험은 자신의 삶을 지탱해주는 기반이 무너지는 아픔으로 다가온다. 연로하신 부모를 모셨던 중년 여성들은 중년 남성들에 비해 상실로 인한 더 큰 충격을 받고, 또래의 가깝게 지냈던 친구들과 사별의 경험을 할 때 자신도 죽음의 공포에 빠지게

---

198 전미영, “가족 사별 후 슬픔경험, 가족의 강인성 및 관리차원과의 관계,” *대한간호학회지*, vol. 30, no. 6 (2000): 1570.

199 Selby C. Jacobs et al., “Depressions of bereavement” *Comprehensive Psychiatry*, vol. 30, no. 3 (1989): 227.

200 Baogui Zhang et al., “Depressive Symptom Trajectories and Associated Risks Among Bereaved Alzheimer Disease Caregivers,” *American Journal of Geriatric Psychiatry,* vol. 16, no. 2 (2008): 151.

201 양준석, “사별경험 중년여성의 역경 후 성장과 애도 프로그램 효과,” 17.

202 Stacey I. Kaltman and George A. Bonanno, “Trauma and bereavement: Examining the impact of sudden and violent deaths,” *Journal of Anxiety Disorders*, vol. 17, no. 2 (2003): 141.

된다.[203] 여기에서 사별의 경험은 사랑하는 대상과의 죽음에 대한 예측, 죽음의 실제적 사건, 죽음의 수용과 적응 등의 일체의 경험을 포함한다.[204]

이와 같이 중년 여성의 사별은 반응성 우울증의 중요한 요소이며 사랑하는 사람의 죽음은 장기적인 병리 우울증의 주된 원인이 된다.[205] 아치볼드 하트의 저서 *우울증 상담*을 보면, 어느 중년 여성이 사랑하는 딸을 잃고 이렇게 울부짖었다:[206]

> 모든 것들이 너무나도 정상적인 것처럼 보였다. 그것이 나로서는 견딜 수 없는 일이었다. 이 세상의 모든 사람들이 다 행복하게만 보였고, 모든 사람들이 인생을 즐기고 있는 것처럼 보였다. 나는 소리를 지르고 싶어졌다. "도대체 당신들은 무슨 일이 일어났는지도 모른단 말이오? 우리 딸이 죽었다는 것도 깨닫지 못하고 있단 말이오? 인생은 만사가 오케이라는 식으로 진행되는 것이 아니라는 것을 당신들은 깨닫지 못하는 거요?" 가슴 속에서 울분이 왈칵 치밀어 올랐다.[207]

이것은 버지니아 울프(Virginia Woolf)의 말처럼, 사람들이 사랑하는 사람의 죽음을 그의 장례식장에서 느끼는 것이 아니라, 옛날에 신던 낡은 신발에서처럼 예상치 못한 순간에 삶의 무방비한 곳을 찌르며 다가온다는 것이다.[208] 중년 여성들은 자녀 양육의 비중이 상당히 높기 때문에 남편과 사별한 이후에 자녀의 성공으로 지인들에게 인정받고자 하는 욕구가 커지면서 자녀에 대한 집착이 커지는 병리적 현상으로 이어지기도 한다.[209]

---

203 김정림, "죽음준비교육이 중년여성의 죽음에 대한 태도와 생의 의미에 미치는 효과" (Th.D. diss., 부산가톨릭대학교, 2013), 16.

204 Grace Christ et al., "Bereavement experiences after the death of a child," in *When children die: improving palliative and end of life care for children and their families* eds. Marilyn J. Field and Richard E. Behrman (Washington, DC: National Academy Press, 2003), 572.

205 Archibald D. Hart, *Counseling the depressed 우울증 상담*, trans. 심상권 (서울: 두란노, 1998), 257.

206 Robert L. Veninga, *Gift of hope 희망의 선물*, trans. 설영환 (부산: 선영사, 1986), 37.

207 Ibid.

208 Ibid., 37.

209 오경미 and 김분한, "Q 방법론 및 이론: 중년 여성의 배우자 사별의미에 대한 주관성 연구," *한국주관성연구학회*, vol. 14, no. 6 (2007): 81.

그 중에서 중년 여성이 남편과 사별하는 경험은 인생에 있어서 가장 큰 상실의 사건이다. 2016 통계청의 자료에 따르면, 인구 10 만 명당 사망자 수에서 남성은 591 명으로 여성의 492.1 명에 비해 높았으며, 연령이 높을수록 차이가 더 커지는 것을 볼 수 있다.[210] 또한 40~60 대 남성의 주요 사망원인은 암, 자살, 간질환, 심장질환, 뇌혈관질환 등인 것으로 볼 때, 중년 여성이 남편이나 자녀 혹은 사랑하는 사람을 잃어버리는 경우는 세계 어느 나라보다도 그 비율이 높다고 할 수 있다.[211]

남편의 죽음으로 인해 깊은 상실감에 빠진 중년 여성은 말할 수 없는 아픔과 고통속에 살아가게 된다. 가장인 남편의 죽음은 현대의 핵가족 사회에서 지지체계의 부족으로 배우자와 사별한 여성들이 감당하기 매우 힘든 상황이다.[212] 또한 이 시기는 삶에서 자녀 양육 및 가족부양의 경제적 책임이 큰 시기이기 때문에 이러한 예기치 못한 사별을 당한 중년 여성은 상대적 슬픔의 강도와 지속 강도가 더욱 크다.[213] 당장 경제적인 것을 혼자 해결해야 하며 가정의 대소사를 홀로 책임져야 하는 부담감은 중년 여성 홀로 감당하기에 매우 버거운 일이다. 예기치 못한 사별경험은 어느 정도 예상된 사별보다 다시 일상생활에 적응하는데 1 년 내지 2 년이 더 걸렸다는 연구도 이를 지지한다.[214] 이처럼 중년 여성의 배우자 사별은 경제적 수입체계의 상실, 정서적 지지체계의 상실, 사회적 관계체계의 상실 등 복합적인 상실을 야기하고, 이에 따른 자녀 양육 책임의 가중, 사회 경제적 부담이 수반되는 변화를 발생시키며, 앞으로의 삶의 패턴을 수정해야 하는 중대한 상실 사건이라 할 수 있다.[215]

---

[210] 통계청, "사망원인통계표"(2016), http://www.kostat.go.kr.

[211] 김예식, *생각 바꾸기를 통한 우울증 치료*, 67.

[212] 정연강 et al., "미망인의 사별경험," *중앙간호논문집* vol. 1 (1998): 6.

[213] Janice M. Bell, "Stress life events and coping methods in mental illness and wellness Behaviors," *Nursing Research*, vol. 2 (1977): 26.

[214] Colin Murray Parkes, and Robert Stuart Weiss, *Recovery from bereavement*, (New York: Basic, 1983). 214.

[215] 양준석, "사별경험 중년여성의 역경 후 성장과 애도 프로그램 효과," 17.

중년 여성들의 어려움을 극복하기 위해서는 가족들의 격려와 사회적 도움이 절실히 필요한데, 이러한 지지가 부족할 경우에 만성 우울증 및 신체적 정신적 기능 장애 등에 문제가 발생할 가능성이 높아진다.[216] 그러나 주위에서 필요하고 적절한 도움을 받고 효과적으로 대처하게 되면 내적 성장과 성숙의 길로 나아갈 수 있게 된다.[217] 그러나 아직 국내에는 사별관리 전문 인력과 프로그램이 부족하여 사별자들의 맞춤대응을 하기 어렵기 때문에 한국 실정에 맞는 인력 확보 및 다양한 프로그램 개발이 절실하다.[218]

D. 상실과 사별에 대한 신학적 논의

그동안 사별과 상실에 대한 많은 연구가 있어왔으나 심리학적, 사회학적인 논의에 비해 목회적, 신학적 논의에 대해서는 상대적으로 연구가 많지 않았다.[219] 나는 사별로 인해 충격을 받은 중년 여성의 아픔과 회복에 대해 신학적으로 분석해 보았다.

1. 죄책감과 징벌에 관한 신학적 논의

일반적으로 죄는 개인이 속한 집단의 법, 도덕 등을 어기는 행동을 말하며 죄책감은 자신에게 의미 있는 가치 기준을 어겼다고 스스로 판단하거나 느끼는 것이다.[220] 죄책감은 규칙 위반, 범법에 대한 충동이나 생각으로 인하여 양심에 경고하는 신호체계로서의 기능을 갖는다.[221] 즉 객관적인

---

216 양수 and 홍진의, “배우자 사별여성들의 경험: Q 방법론 적용,” 80–81.

217 손의성, “배우자 사별노인의 적응에 관한 연구” (Ph.D. diss., 연세대학교사회복지대학원, 2007), 292.

218 노유자 and 안영란, “국내 호스피스 기관의 사별관리 실태,” *한국호스피스완화의료학회지* vol. 3, no. 2 (2000): 129.

219 이창규, “사별의 슬픔에 대한 현상학적 이해와 신앙공동체를 통한 목회 돌봄과 상담,” 307.

220 이석철, *기독교 성인 사역론* (서울: 침례신학대학교 출판부, 2005), 245–46.

221 Rodney J. Hunter, “Guilt,” *Dictionary of Pastoral Care and Counseling*, 488.

것으로 여겨지는 죄와는 달리 죄책감은 주관적이며 옳고 그름과는 상관없이 스스로를 정죄한다.[222] 아들러(Mortimer Adler)는 죄책감이 열등감을 인정하지 않는 것에서 오며, 융은 자신에 대한 불쾌한 부분을 받아들이는 것을 거부하는 것에서 온다고 보았다.[223]

죄는 하나님의 창조 섭리를 거스르는 인간 타락의 결과이며 그로 인해 인간은 죄책감을 떠안고 살게 되었다. 하나님의 창조 섭리를 살펴볼 때, 피조물인 인간이 짓는 죄는 하나님과의 관계성을 거부하며 하나님이 베푸시는 은혜의 필요성을 부인하는 것이다.[224] 그로 인한 죄책감은 다른 피조물과의 관계 속에서, 열등하다고 느껴지는 존재들에 대한 거부, 학살, 전쟁 등을 통한 지배와 정복의 모습으로 드러나기도 하고, 반대로 무기력으로의 도피, 수동적인 삶, 자기 학대, 소심함, 열등감, 집단에 대한 맹목적 순종 등의 형태를 보이기도 한다.[225]

이 연구에서 중년 여성들이 사랑하는 대상을 상실한 후 느끼는 가장 극한의 감정 중 하나가 죄책감이다. 이들은 사별 후 죄책감으로 인해 매우 괴로워하며 자해나 자살 등의 잘못된 자기 징벌을 내리기도 한다. 프로이트는 인간이 도덕성과는 무관하게 태어나며, 어린 시절의 경험이 인성 발달에 절대적으로 영향을 미친다고 주장했다. 선악의 감정은 보상과 처벌을 통해 형성되며 만약 죄를 저질렀을 경우는 죄책감으로 인해 스스로를 벌주는 자기 징벌의 징계를 내린다고 보았다. 프로이트의 주장처럼 중년 여성들의 죄책감은 어린 시절 부모에 의해 형성된 수치심이나 열등감으로부터 시작된 경우가 많은데, 중년 여성들이 교육받은 것과 다른 도덕적 판단을 표현할 때 가정이나 사회에서

---

[222] Mark Kinzer, *Living with a Clear Conciense 죄책감으로부터의 자유*, trans. 정옥배 (서울: 두란노, 1992), 14.

[223] Paul Tournier, *Guilt and Grace 죄책감과 은혜,* trans. 추교석 (서울: 한국기독학생회 출판부, 2006), 94.

[224] Daniel L. Migliore, *Faith Seeking Understanding 기독교 조직신학개론*, trans. 장경철 (서울: 한국장로교출판사, 1994), 195.

[225] Ibid., 197–99.

수용되지 않으며 다른 사람의 비난과 멸시로 인하여 열등감과 함께 죄책감을 느끼게 된다.[226] 중년 여성들은 그들의 살림하는 손, 희생의 손을 통하여 각 가정이 지금까지 꾸려져 왔고 한국의 억압적, 성차별적 사회와 문화속에서 여전히 같은 손으로 일하고 있음을 기억하고 자신을 바르게 인식하여 자기 목소리를 낼 수 있도록 기독교교육을 하는 것이 불공평한 잣대에 의해 발생한 죄책감을 해결하는데 필수적인 요소이다.[227]

한편 죄책감으로 인한 중년 여성의 자기 처벌 행위는 하나님의 공의적 속성에 기반을 둔 형벌 대속의 관점에서 바라볼 수 있다. 정의롭고 의로우신 하나님은 인간의 죄에 대하여 진노하시며, 악을 멸하고 의를 수호하기 위해 죄에 대한 징벌과 심판을 행하신다.[228] 파커(J. I. Packer)에 의하면 형벌 대속이 의미하는 바는 예수 그리스도께서 우리를 구원하기 위해 우리가 불가피하게 당할 수밖에 없었던 파괴적인 하나님의 심판을 사랑의 힘으로 애원하고 간구함으로써 우리에게 용서와 자녀됨의 영광을 가져다주었다는 것이다.[229] 이러한 파커의 뜻을 같이하여 토마스 슈라이너(Thomas R. Schreiner)는 아버지께서 인간에 대한 사랑 때문에, 하나님의 정의를 만족시키도록 자신의 아들을 보내셨고, 예수 그리스도께서 죄인의 자리를 대신하심으로 인해 우리가 받아야할 형벌이 그에게 돌아갔다고 주장했다.[230]

---

[226] 문현숙, "중년기 여성의 죄책감 해결을 위한 기독교교육 연구" (Th.M. thesis, 장로회신학대학교 대학원, 2007), 24.

[227] 이은선, "여성신학에서의 여성의 경험에 관한 해석학적 이해," in *한국여성의 경험,* ed. 한국여성신학회 (서울: 대한기독교서회, 1994), 37-38.

[228] 윤철호, "통전적 구속교리: 형벌 대속(penal substitution) 이론을 중심으로," *한국조직신학논총*, vol. 32 (2012): 14.

[229] J. I. Packer, "Anger" New Dictionary of Biblical Theology (2000), 382.

[230] T. R. Schreiner, "Penal Substitution View," in *The Nature of the Atonement: Four Views, ed. P. R. Eddy and J. K. Beilby (Downers Grove: IVP, 2006),* 68.

이러한 징벌하시는 하나님의 공의적 속성은 죄책감으로 인해 스스로에게 벌을 내리는 중년 기독 여성들에게 영향을 주었다. 하나님은 의로우신 분이며 의의 속성은 그가 선한 자에게 상을 주시고 악한 자에게 벌을 주시는 데서 드러나는데, 특히 악한 자들에게 벌을 내리시는 하나님의 형벌적 의의 속성은 복음 진리를 이해하는데 있어서 필수 요소이다.[231] 하나님께 이러한 공의적 속성이 없었다면, 죄인들의 구원을 위해 예수 그리스도가 반드시 십자가에 죽으실 필요가 없었기 때문이다.[232] 결국 하나님의 형벌적 의의 속성 때문에 예수 그리스도는 십자가 위에서 우리를 대신하여 하나님의 공의의 율법의 저주를 받으셨음을 기억해야 한다.[233]

2. 목회적 돌봄에 대한 목회신학적 논의

나는 미첼과 앤더슨이 상실의 치유에 대해 주장한 세 가지 측면[234], 즉 창조와 유한성, 사랑과 애도, 그리고 돌봄과 희망이라는 개념을 주제로 하여, 상실과 사별에 대해 목회신학적으로 접근해 보았다. 첫째는 창조와 유한성이다. 인간은 유한한 삶을 살고 죽음을 맞이하며 이것은 하나님의 선한 창조의 일부분이다. 그러나 인간의 죄로 인하여 상실이 일어나기도 하기 때문에 우리의 모든 상실이 다 선하다고 말할 수는 없다. 그러나 죽음을 포함한 인간의 유한성을 하나님의 선하신 창조의 과정으로 이해한다면, 우리에게 일어나는 깊은 상실의 아픔을 어느 정도 받아들일 수 있을 것이다.[235]

둘째는 사랑과 애도이다. 우리가 누군가의 슬픔을 애도하는 것은 그 사람을 사랑하기 때문이다. 우리는 사랑하는 누군가가 슬퍼할 때 자연스레 위로하고 싶고 내가 슬플 때 누군가에게 위로 받고 싶은 마음이 생긴다. 이것은 하나님께서 인간과 이 세상을 만드셨고 우리는 그것을 사랑하도록

[231] 김효성, *조직신학* (서울: 옛신앙 출판사, 2018), 128.

[232] Ibid., 129.

[233] Ibid.

[234] Kenneth R. Mitchell and Herbert Anderson, *상실과 슬픔의 치유,* 163–65.

[235] 김동영, “상실과 애도 그리고 돌봄에 대한 이해,” 152–53.

지음받았다는 것이다. 우리가 사랑을 주고받고 서로를 위해 애도하는 것은 하나님의 뜻이며 매우 적절한 행동이다.[236]

셋째는 돌봄과 희망이다. 하나님께서 우리를 만드시고 기뻐하는 모습과 우리를 사랑하시는 모습과 때로 우리를 위해 고통 당하시는 모습이 우리에게 비친다면, 우리는 상실과 사별의 고통에 빠진 이웃에게 다가가 하나님의 돌보심대로 서로를 더욱 사랑하고 위로하며 영원한 소망과 희망을 발견하게 될 것이다. 이러한 우리의 순전한 사랑은 우리에게 깊은 상실의 아픔을 가져다주기도 하지만, 우리 자신이 유한한 인간임을 알게 하고, 더욱 인격적으로 성숙하고 책임 있는 인간이 되도록 만들어준다.[237] 김동영은 인간의 슬픔에 대한 하나님의 마음을 다음과 같이 말했다:

> 마태복음 5 장 4 절에서 증언하는 것처럼, 슬퍼하고 애통해 하는 사람은 복이 있다. 왜냐하면 하나님께서는 슬픔 속에 있는 그 사람을 포기치 않으시기 때문이다. 아울러 하나님께서는 슬퍼하는 사람을 위로하실 것이며, 하나님의 나라를 그 사람에게 허락하실 것이기 때문이다.[238]

김동영의 말처럼 기독교 신앙적인 측면에서, 우리는 예수 그리스도의 십자가의 고난을 통하여 부활이 완성됐다고 고백한다.[239] 이것은 하나님도 당신의 아들을 잃는 상실의 아픔을 통하여 새로운 생명의 역사를 이루셨던 것처럼, 우리가 지향해야 할 사랑의 섭리이며 나아가 상실의 아픔을 극복하는 궁극적 모습이라고 말할 수 있다.

---

[236] Ibid., 153.
[237] Ibid.
[238] Ibid., 153–54.
[239] Ibid.

Chapter Ⅳ

질적 연구 방법 및 절차

A. 연구 참여자

나는 본 연구의 참여자를 내가 속한 기독교대한감리회 중부연회 소속의 2 개 교회(A 교회, B 교회)에서 신앙생활을 하고 있는 40~60 세[240]의 중년 여성 각 4 명, 총 8 명으로 선정하였고 해당교회의 연구 참여 동의를 받아 진행하였다. 나는 본 연구참여자의 올바른 선정을 위해, 평소 사별의 상실로 인해 우울증 판정을 한차례 이상 받은 경험이 있는 중년 기독 여성들을 대상으로 사별 스트레스 척도 검사와 우울 척도 검사를 실시하여 평가 후 선정하였다. 사별 스트레스 척도 검사는 박혜옥의 연구를 중심으로 하여, 상실감, 대인관계, 경제적 어려움, 역할수행 등의 문항으로 구성되어 있다.[241] 우울 척도 검사는 아론 벡(Aaron T. Beck)의 검사(Beck's Depression Inventory)를 재구성한 검사 방법을 사용하였다.[242]

연구참여자들은 눈에 띄지 않는 공간에서 면담하기를 원했기 때문에, 나는 이들이 선호하는 A 교회 친교실에서 면담을 진행했다. 그 곳은 많은 성도들이 교제하는 곳이지만, 매주 월요일은 교회 전체를 개방하지 않기 때문에 면담 장소로 적절하다고 판단되었다.

나는 연구 참여자들의 신상정보를 보호하기 위하여 연구 참여자들에게 연구 목적을 상세히 설명하고 동의서를 작성하게 하였다. 혹시 모를 2 차 피해를 방지하기 위하여 모든 내용을 익명으로

---

240 융은 중년기를 인생의 전반기에서 후반기로 전환되는 시작점으로 보았다. 이 시기는 심리학적으로 매우 중요한 시기로 40 세 전후에 시작된다고 주장했다. Carl Gustav Jung, *Personality and culture 인간과 문화*, trans. 한국융연구원 C. G. 융 저작 번역위원회 (서울: 솔출판사, 2004), 63.

241 박혜옥, "부부 친밀감에 따른 배우자를 사별한 노인의 사별스트레스가 자살생각에 미치는 영향" (Th.M. thesis, 용문상담심리대학원대학교, 2012), 26.

242 이영호, 송종용, "BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구," *한국심리학회지: 임상*, vol. 10, no. 1 (1991): 98-113.

기록하는 등 면담 내용의 비밀 유지에 만전을 기했으며, 모든 내용이 녹음될 것을 미리 밝히고 연구 종료 시 녹음자료를 파기할 것을 약속하였다. 또한 연구 참여자들은 어떤 질문에도 답변을 거절할 수 있으며 어느 때든지 연구참여를 철회할 수 있는 권리를 가지고 있다는 것을 분명히 밝혔다. 이러한 연구 참여자의 개인정보와 권익을 보호하고 윤리적인 연구가 되기 위해 "기관윤리심사위원회((Institutional Review Board, IRB)"의 승인(승인번호: 2018-011)을 받고 관련규정을 준수하였다. 그리고 연구 참여자들에게, 이 연구에 참여함으로써 중년 기독 여성들의 정체성 회복에 기여할 것이고, 우울증에 대한 인식 부족, 사회적 편견 등으로 우울증 치료에 어려움을 겪고 있는 중년 기독 여성들을 위해 새로운 목회적 돌봄의 방향을 제시하는데 공헌하게 될 것임을 설명하였다.

아래의 〈표 1〉은 연구 참여자들의 기본 인적사항이다. 이들은 사랑하는 남편 혹은 자녀의 죽음으로 인해 우울증을 앓고 있는 40~60 세 사이의 중년 기독 여성들이다. 이들은 모두 교회 안에서 오랫동안 신앙생활을 하였고, 남편, 자녀와 함께 살아가는 일반적인 가족의 형태를 보여주고 있다.

〈표 1〉 연구참여자들의 기본 인적 사항

	나이	직분	신앙경력	가족관계
연구참여자 A	40대 중반	집사	모태신앙	남편, 1남 1녀
연구참여자 B	40대 중반	권사	모태신앙	남편, 1남 1녀
연구참여자 C	50대 초반	권사	20년 이상	남편, 1남 2녀
연구참여자 D	50대 중반	권사	30년 이상	남편, 1남 1녀
연구참여자 E	50대 중반	권사	모태신앙	남편, 2녀

연구참여자 F	50대 중반	권사	30년 이상	남편, 2남 1녀
연구참여자 G	50대 후반	권사	20년 이상	남편, 1남 1녀
연구참여자 H	50대 후반	권사	30년 이상	남편, 1남 1녀

B. 연구 방법

나는 사랑하는 대상을 상실한 중년 기독 여성이 가지는 우울증에 대한 자료를 수집하고 분석하기 위해 현상학적 질적 연구 방법을 선택하였다. 질적연구에 대하여 서근원은 “연구자가 자신의 경험과 견해를 내려놓음으로 기존의 자신의 관점을 벗어나서 새로운 관점을 형성하는 것”이라고 정의하였고,[243] 김영천은 “연구자가 기존에 가지고 있는 관점을 내려놓고 ‘내부자적 시각’을 가지고 연구대상자들의 삶의 정황과 경험들을 기술하고 이해하려는 노력”이라고 정의하였다. 또한 김영천에 따르면 “현상학적 질적 연구란 “인간의 체험을 있는 그대로 살펴보고, 그 체험을 바로 그 체험이게 만드는 본질적인 구성요소를 파악하여 이를 분명하게 기술하고, 이를 통해 체험의 본질을 탐구하는 것”이며, 현상학적 질적 연구의 목적은 “인간의 체험을 살피고 그 체험 속에 존재하는 본질적인 요소나 구조를 밝히는 것”이다.[244] 그러므로 나는 중년 기독 여성의 사별의 아픔에 대한 본질적 요소를 파악하기 위해 현상학적 질적 연구 방법을 선택하였다.

또한 나는 사별의 아픔으로 우울증에 빠진 중년 기독여성과의 대화를 위해 심층 면담방법을 사용하였다. 김영천에 따르면 심층 면담은 연구자가 직접적으로 관찰할 수 없는 상황에서 현상을 이해할 수 있는 중요한 도구이며, 관찰하려는 상황에 대한 폭넓은 견해를 얻으려고 할 때에도 이를

---

[243] 서근원, *공동체는 어디에 있을까: 우리 시대의 삶과 문화와 교육, 그리고 질적연구*, 345.

[244] 김영천, *질적연구방법론 II: Methods* (파주: 아카데미프레스, 2014), 90.

가능하게 하는 수단이 된다.[245] 심층 면담은 현상학적 질적 연구 방법 중에서 가장 많이 사용되는 방법 중 하나로써, 피면담자의 삶과 경험과 상황을 그들의 언어와 관점으로 이해하기 위해 면담자가 얼굴을 맞대고 대화하면서 만남을 지속시키는 것이라고 할 수 있다.[246] 심층면담의 목적은 질문에 대한 대답을 얻는 것이 아니라 다른 사람들의 생생한 경험과 그 경험으로부터 만들어지는 의미를 이해하는 것에 초점을 맞춰야 한다.[247] 나는 우울증을 앓고 있는 중년 기독 여성들의 상처를 깊이 들여다보고 이해의 폭을 넓히기 위해 심층면담의 방법을 사용하였다.

나는 심층 면담의 형식 중 하나로, 면담자의 개인적인 질문기술이나 진행기술에 따라 달라질 수 있는 면담 결과를 미연에 방지하기 위하여 매우 구체적으로 진술된 일련의 질문에 대하여 피면담자들이 어떻게 생각하는지를 확인할 수 있는 반구조화된 면담 방법을 사용하였다.[248] 반구조화된 면담은 연구자가 만든 면담 가이드에 의하여 면담을 진행하되 면담자가 범할 수 있는 면담상의 유연성과 융통성을 배제한 면담형식을 말한다.[249] 내가 참여자에게 사용한 반구조화된 질문은 다음과 같다.

1) 당신이 경험하는 중년 여성과 바라는 중년 여성의 삶이 있다면 무엇인가요?

2) 당신이 속한 가정과 교회가 중년 여성으로써 당신의 삶에 어떤 영향을 주었나요?

3) 당신이 사랑하는 대상을 잃었을 때 받은 상처가 무엇인가요?

4) 우울증으로 약물 등의 의학적 치료를 받으신 경험이 있다면, 그 때의 육체적, 정신적 상황이 어땠나요?

---

245 Ibid.
246 김영천, *질적 연구 방법론 I: Bricoleur*, 2 판, 324.
247 Ibid.
248 Ibid., 326.
249 Ibid.

5) 당신이 속한 가정과 교회에서 당신의 상처 치유에 어떤 도움을 받았나요?

6) 당신이 받은 도움에 한계가 있었다면 그 이유가 무엇이라고 생각하나요?

7) 교회의 치유 공동체가 기도와 교제를 통한 치유를 위해, 당신의 상처를 공유하는 것에 대해 어떻게 생각하나요?

C. 연구 절차

나는 본 연구를 위해 지오르지(Giorgi)의 현상학적 질적 연구 방법[250]을 사용하였다. 지오르지의 현상학적 연구에서는 연구참여자들을 대상으로 심층 면담을 실시하면서 면담 내용을 녹음한 후 그 내용을 필사하여 연구자료로 삼는다.[251] 나는 지오르지의 연구방법을 토대로 자료분석 절차를 8 단계로 구성하였는데 그 분석절차는 다음과 같다.

1) 녹음된 테이프를 들어보고 전체적인 내용을 이해하기 위해서 필사본을 읽는다.

2) 각각의 필사본에 대해 직관적으로 파악하고 반성한다.

3) 각각의 필사본 속에 있는 의미의 단위들을 파악한다.

4) 필사본에 있는 각각의 의미 단위와 관련된 진술들을 다시 묶고 재기술한다.

5) 주제를 밝히기 위해 참여자들을 직관적으로 파악하고 반성한다.

6) 각각의 불변의 주제를 명시하기 위해서 '전형적인 담화'를 사용한다.

7) (참여자들과 동료들에 의한) 유효성을 확인한다.

8) 진술들을 종합한다.[252]

---

250 김영천, *질적연구방법론 II: Methods*, 90.
251 김영천, *질적연구방법론 I: Bricoleur* 2 판, 107.
252 Ibid., 108.

나는 내가 가진 고정관념과 당연하게 생각되는 가정을 버리고 객관적인 연구를 하기 위해 “판단중지(Epoche)” 를 활용하였다. 판단중지란 “현상에 관한 편견을 인지하고 제쳐둔 다음, 현상을 새롭게 인식하려는 과정으로 현상학적 분석에서 가장 중요한 단계 중 하나이다.”[253] 지오르지는 현상학적 연구가 다루어야 하는 의미에 접근하기 위해서는 자연과학적 방법의 타당성에 대한 판단중지가 반드시 수행되어야 한다고 주장하였다.[254] 나는 본 연구를 위해 다음과 같은 판단을 중지하였다.

1) 상실의 아픔을 겪은 중년 기독 여성은 모두 우울증을 앓고 있을 것이다.

2) 상실감이나 우울증을 앓고 있는 중년 기독 여성들은 모두 약물 치료나 의학적 치료에 의존하고 있을 것이다.

3) 우울증을 앓고 있는 중년 기독 여성들은 가정, 이웃과 교인 등 인간관계에서 문제가 있을 것이다.

4) 우울증을 앓고 있는 중년 기독 여성들은 자신이 회복하지 못할 것이라는 절망감에 빠져 있을 것이다.

5) 우울증을 앓고 있는 중년 기독 여성들은 자신의 상처를 철저히 감추고 오직 신앙의 힘으로 회복하기를 원할 것이다.

---

[253] Nigel King and Christine Horrocks, *Interviews in Qualitative Research 질적연구에서의 인터뷰*, trans. 김미영 et al., (서울: 현문사, 2013), 253–54.

[254] 이남인, *현상학과 질적연구* (서울: 한기사, 2014), 34.

D. 연구결과 및 해석

나는 연구참여자들과의 심층면담에 앞서, 사별 스트레스 척도 검사[255]와 우울 척도 검사[256]를 실시하였는데, 이들은 〈표 2〉의 내용에서 볼 수 있듯이 모두 중간 이상의 사별 스트레스와 우울증 소견을 보임으로 이 연구에 합당한 대상자로 판명되었다. 그 결과는 아래와 같다.

〈표 2〉 연구참여자들의 사별 스트레스 및 우울 척도 검사 결과

	사별 스트레스 검사 결과 (정상, 가벼움, 심함, 매우 심함)	우울증 검사 결과 (정상, 가벼움, 심함, 매우 심함)
연구참여자 A	매우 심함	매우 심함
연구참여자 B	심함	심함
연구참여자 C	매우 심함	매우 심함
연구참여자 D	매우 심함	매우 심함
연구참여자 E	매우 심함	매우 심함
연구참여자 F	매우 심함	매우 심함
연구참여자 G	심함	심함
연구참여자 H	심함	심함

연구참여자들의 사별의 원인은 다양하지만 그들의 슬픔은 한결같았다. 그리고 몇몇은 아직도 사랑하는 가족을 잃었다는 것이 믿기지 않는다고 말하였다. 토마스 엘리엇(Thomas Eliot)은 심리학적으로 “사랑하는 대상과의 사별은 남은 가족에게 강한 좌절감을 안기고 복잡하게

255 박혜옥, “부부 친밀감에 따른 배우자를 사별한 노인의 사별스트레스가 자살생각에 미치는 영향,” 26.
256 이영호 and 송종용, “BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구,” 98-113.

실재(實在)하여 죽음을 부인하게 만든다"고 하였다.[257] 연구참여자들은 심층면담 과정에서 시종일관 슬픔의 눈물을 보이며 사별의 상실에 대한 상처를 이야기하였다. 그들의 사별대상, 사별시기, 사별원인은 아래 〈표 3〉과 같다.

〈표 3〉 연구참여자들의 사별에 관한 사항

	나이	사별대상	사별시기	사별원인
연구참여자 A	40대 중반	딸(영아)	9년 전	돌연사 (증후군)
연구참여자 B	40대 중반	딸(태아)	11년 전	시집살이로 인한 유산
연구참여자 C	50대 초반	아들(중학생)	9년 전	오토바이 사고
연구참여자 D	50대 중반	딸(고등학생)	10년 전	집단 따돌림으로 인한 자살
연구참여자 E	50대 중반	남편(50대초반)	3년 전	질식사 (음주 후 취침)
연구참여자 F	50대 중반	남편(40대후반)	12년 전	추락사 (공사장)
연구참여자 G	50대 후반	남편(50대중반)	5년 전	폐암
연구참여자 H	50대 후반	남편(50대후반)	9년 전	위암

나는 사랑하는 가족 구성원의 죽음으로 인해 우울증을 앓고 있는 8 명의 연구참여자들과 심층면담하여 얻은 자료를 바탕으로 지오르지의 연구방법을 토대로 연구결과를 분석하였다. 그리고 심층면담한 내용을 연구 자료로 옮기는 과정 중에, 연구참여자들의 의도를 벗어나지 않는 범위 안에서 과격한 언어, 욕설 등의 표현 수위를 조정하였고, 형식과 문맥에 맞게 일정부분을 다듬어서

[257] Thomas Eliot, "Bereavement: Inevitable but Not Insurmountable",in *Family Marriage, and Parenthood,* eds. Howard Becker and Reuben Hill (Boston: Heath, 1948), 643.

표현하였다. 또한 다른 내용들과의 구별을 위해 이탤릭체(기울임꼴)을 사용했으며, 현실감을 반영하기 위해 구어체의 문장을 사용하였다.

나는 연구참여자들과의 심층면담을 토대로 분석한 특징적인 진술들을 선별하여 4 개의 범주와 10 개의 주제군 그리고 37 개의 주제를 도출하였다. 첫번째 범주(A)는 “충격과 분노”로 2 개의 주제군과 14 개의 주제가 도출되었다. 두번째 범주(B)는 “자기처벌”로 3 개의 주제군과 8 개의 주제가 도출되었다. 세번째 범주(C)는 “가부장적인 억압”으로 2 개의 주제군과 6 개의 주제가 도출되었다. 네번째 범주(D)는 “홀로서기”로 3 개의 주제군과 9 개의 주제가 도출되었다.

〈표 4〉 자료의 분석과 결과 (범주, 주제군, 주제)

1. 충격과 분노	(1) 충격	– 딸 아이가 갑자기 쓰러지더니 숨을 안 쉬어서 병원으로 가는데, 구급차 안에서 얼마나 패닉이 왔는지, 아직도 충격이 가시지 않고 심장이 뛰고 온 몸이 부들부들 떨려요. – 병원에서 뱃속에 있는 아이 심장이 멈췄다고 했을 때, 그 말을 안 믿었어요. 분명 내 배가 이렇게 불러 있는데 아기가 죽었다고 하니 믿기지가 않았어요. – 아침 먹고 나간 아들이 병원에 피투성이가 되어서 죽어 있는데, 너무 놀라서 아무 생각도 안 나고 하늘이 노랗게 보였어요. – 우리 애가 방에서 목을 맨 채로 있는데 그 자리에서 주저앉아서 미친 여자처럼 소리만 질렀어요. 그 뒤로 아무것도 기억이 안 나요. – 남편이 낚시하러 간 지 이틀이 넘도록 연락이 없어서 걱정하고 있는데, 경찰한테 전화가 와서 시신 확인하러 오라 하는데, 도무지 믿기지 않아 남편 핸드폰으로 계속 전화했어요. 미친 여자처럼요. – 공사장에 나간 남편이 고층에서 추락했다는 전화를 받고 떨면서 공사장에 뛰어갔어요. 너무 놀라서 어떻게 갔는지 기억도 안 나요.

		- 남편이 갑자기 가슴을 움켜쥐고 쓰러지면서 쿵 소리가 나는데, 나도 함께 죽는 기분이었고, 우리 집안이 무너지는 것 같았어요. - 병원에서 마음의 준비하라고 하는데, 손이 벌벌 떨리고 아이들 전화번호가 하나도 기억이 안 났어요.
	(2) 분노	- 뱃속에 있는 아이를 죽게 만든 건 시댁이란 생각밖에 안 났어요. 어떻게 애를 유산할 정도로 일을 시킬 수가 있나요? 시어머니 시누이가 죽도록 미웠고 남편과도 당장 이혼하고 싶었어요. - 우리 애는 오토바이같은 것을 생전 타보지도 않았고 그럴 애도 아닌데, 꼬드긴 친구들을 죽이고 싶었어요. 그리고 길거리에 지나다니는 오토바이만 보면 싹 다 방망이로 후려치고 싶었어요. - 우리 딸 왕따 시킨 아이들을 다 찾아내서 우리 애처럼 목을 매서 죽이고 싶었어요. 내가 하나님 안 믿었으면 그것들 가만 안 뒀어요. - 우리 딸이 그렇게 될 동안 학교가 어쩜 그리 무심할 수가 있나요? 왕따를 당했으면 선생님이 분명히 알았을 텐데 부모한테 알리지도 않고 관심도 없었어요. 그래서 제가 학교에서 난동을 부렸어요. - 남편이 첫째 딸 날 받아 놓고 그렇게 허망하게 갈 줄 몰랐어요. 어떻게 그런 무책임한 남편이 있나요? 결혼식이 코 앞인데 나보고 어쩌라고 먼저 가나요? 남편을 용서할 수 없어요. - 처음에 병원에서 의사 선생님이, 위험하기는 하지만 수술받으면 살 수 있다고 해서 믿고 있었는데, 나중에 남편 죽고 나서 의사가 이렇게 병이 빨리 진행될 줄 몰랐다고 하는 거에요. 의사 멱살 잡고 아주 병원을 다 뒤엎어버리고 싶었어요.
	(1) 죄책감과 후회	- 말 못하는 아이가 뱃속에서 얼마나 아파하며 죽었을까 생각하면 지금도 아이한테 너무 미안해서 제가 그냥 죽고 싶어요. 제가 좀더 조심했으면 아이가 그렇게 안 갔을 텐데, 다 제 잘못이에요. - 애가 학교에서 그지경이 되도록 제가 왜 몰랐을까요? 그 고통을 당하면서 얼마나 힘들었을까요? 그걸 몰라준 어미가 죽일 년이죠.

<table>
<tr><td rowspan="3">2.
자기처벌</td><td></td><td>- 그때 남편이 바다낚시 간다고 나갔을 때, 제가 말렸어야 했어요. 제가 가게 둬서 남편이 죽은 거 같아서 너무 힘들었어요.</td></tr>
<tr><td>(2)
자격박탈</td><td>- 아들이 오토바이 사고로 그렇게 죽고 나니까 모든 게 엄마인 제 책임인 것 같아요. 하나뿐인 아들인데 이제 남편 얼굴, 시댁 식구들 어떻게 봐요? 전 이제 아무 짝에도 쓸모 없는 사람이에요.
- 남편이 죽고 교회를 못 나가겠는 거에요. 하나님이 주신 남편을 지키지 못하고 먼저 보냈는데, 무슨 낯으로 하나님을 뵙나요?
- 지금까지 남편이 돈을 벌었는데, 앞으로 애들을 어떻게 키울지 앞이 캄캄했어요. 그냥 아이들을 어느 기관에 맡겨야 하나, 아니면 어느 친척에 맡겨야 하나, 이 생각만 했어요. 저는 자녀를 기를 자격도 없는 엄마였어요.</td></tr>
<tr><td>(3)
자기학대</td><td>- 뱃속에 아이가 갑자기 사라지니까 입덧도 안 하는 거에요. 그때부터 너무 슬퍼서 계속 밥을 안 먹었어요. 제가 무슨 자격으로 밥을 먹어요. 한달쯤 굶다시피 하고 쓰러져서 병원에 입원했어요.
- 저는 딸이 목을 매고 죽은 것을 보고 저도 따라 죽으려고 했어요. 그래서 가위로 허벅지를 찌르고 거울을 주먹으로 쳐서 손과 발에 빨갛게 피가 흘러내렸어요.</td></tr>
<tr><td>3.
가부장적
억압</td><td>(1)
유교적
여성관의
강요</td><td>- 저는 일하는 직장인인데 시도때도 없이 시댁에 불려 가서 제사 준비하고 명절 음식하고 너무나 스트레스가 심했어요. 그리고 겨우 임신했는데 설날에 일하느라고 큰댁에 가서 아침부터 계속 쭈그려 앉아서 일하다가 유산했어요.
- 하나뿐인 아들이 죽었으니 남편 얼굴, 시댁 식구들 어떻게 볼지 막막했어요. 이제 나이 먹어서 아들을 낳을 수도 없으니, 내가 쓸모 없는 인간이라는 생각이 들었어요.
- 남편이 그렇게 죽은 후에 너무 힘들어서 교회에서 크게 울면서 기도했는데, 노권사님이 부인이 남편말을 잘 듣고 섬겨야 하는데 밖으로 도니까 남편이 밖에서 사고를 당한 거 아니냐고 말했어요.</td></tr>
</table>

	(2) 성차별적 폭력	- 동네 할머니가 뱃속에서 죽은 아이가 딸인 게 얼마나 다행이냐며 옛날엔 아들이 아니면 일부러라도 떼고 싶었는데 오히려 잘 됐으니 좋게 생각하고 마음 쓰지 말라고 하셨어요. - 딸이 목을 매어 죽은 것을 보고 거의 실신할 지경이었는데, 교회 여자권사님 한 분이 그나마 딸이 죽었으니 천만다행이라고 했어요. - 애 아빠가 죽고 없으니 제가 하루종일 일을 해야 돼서, 우리 딸이 오빠랑 남동생 밥해서 먹이고 빨래, 청소까지 해요. 어떡하겠어요? 여자가 해야지, 남자가 집안일 할 순 없잖아요.
4. 홀로서기	(1) 경제적 회복	- 남편이 사고당하고 나서 받은 피 같은 사망 보험금을 큰 애 결혼자금으로 쓰고, 나머지는 허투루 쓸 수가 없어서 검소하게 살아요. 다행히 지금 보험회사에 취직해서 먹고 살아요. - 남편이 갑자기 죽고 이제 어떻게 사나 걱정되긴 했지만, 아들딸 아비없이 자랐다는 소리만 안 듣게 하자, 작심하고 열심히 일했죠. 지금은 대형마트에서 다행히 자리를 잡았어요. - 남편이 폐암으로 세상을 떠났는데, 빚만 늘어났어요. 애들한테는 빚 얘기는 하나도 안 했는데, 어떻게 갚아야 할지 모르겠어요. 집도 아파트 정리하고 작은 데로 이사 가야 하는데, 앞으로 어떻게 먹고 살아야 할지, 대책이 하나도 없어요. - 남편 병원비로 너무 많은 금액이 들어가서 굉장히 힘들었어요. 저도 몸이 좋지 않아서 일을 할 수가 없는데, 남편이 공무원이어서 연금 선물을 주고 갔어요. 너무 고맙고 슬펐어요.
	(2) 신앙적 회복	- 제가 유산하고 나서부터 시댁에 발길을 아예 끊고 남편과도 이혼 직전까지 갔는데 신앙생활을 하면서 조금씩 회복이 됐어요. 그후에 남편과도 회복되고 작년부터 시댁하고 조금씩 왕래하고 있어요. - 병원에서 숨진 채 누워있던 아들의 얼굴이 계속 생각나서, 매일 밤마다 하나님께 아들을 천국에서 잘 보살펴 달라고 기도했어요. 그 후 신앙생활하면서 조금씩 우울증이 나아지고 있는 것 같아요.

		– 우리 딸이 목을 매고 천장에 매달려 있는데, 그 순간 하나님이고 뭐고 아무것도 뵈는 게 없었어요. 제가 얼마나 열심히 믿었는데요. 저는 그 뒤로 교회에 발걸음을 딱 끊었어요. 그리고 앞으로 다시는 신앙생활 안 하고 싶었어요.
	(3) 관계적 회복	– 아이가 갑자기 죽고 나서 시댁에 너무나 미안한 마음이 컸는데, 시어머니가 병원으로 오셔서 제 손을 잡고 서럽게 우셨어요. 저도 같이 손잡고 한참을 울었어요, 그리고 많이 위로가 됐어요. – 내 딸을 죽게 만든 가해 아이들의 어머니 중 한 명이 저를 보고 눈물을 흘리는데, 저 엄마가 무슨 죄가 있을까 생각하다가, 마음이 녹는 기분이 들었어요. 아직 마음속에 상처가 남아있지만, 이제는 어른이 된 그 아이들을 용서해보려고 해요. – 남편이 사고로 죽고 나서 교회를 못 나가겠더라구요. 그때 교회 권사님이 권면을 하셔서 어렵게 교회를 갔는데 많은 분들이 환대해주시고 위로해주셔서 그동안 답답했던 마음이 좀 풀리더라구요.

나는 〈표 4〉에서 도출된 내용들을 바탕으로 사랑하는 대상의 상실로 인해 우울증을 앓고 있는 중년 기독 여성들을 4 가지 범주, 즉 '충격과 분노', '자기처벌', '가부장적 억압', '홀로서기'를 중심으로 분석했다. 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 충격과 분노

a. 충격

본 연구의 첫번째 범주는 "충격과 분노(Shock and Anger)" 이다. 알렌 콜은 "사랑하는 대상을 상실했을 때의 초기 감정은 '충격'이며 이것은 사람을 무감각하게 만들 수 있다"고 주장했다.[258] 다시 말하면 사랑하는 사람의 죽음 앞에 직면했을 때, 사람은 자신이 통제할 수 있는 감정의 한계를 벗어난

[258] Allan Hugh Cole Jr., *굿모닝: 알렌 박사가 말하는 슬픔 치유*, 47.

강력한 충격을 받기 때문에 순간적으로 모든 감각이 멈춰버린 듯한 느낌을 받는다는 것이다.

연구참여자들이 사랑하는 자녀를 상실했을 때의 기억을 회고하면서 다음과 같이 고백하였다:

> *A: 아이가 갑자기 쓰러져서 숨을 안 쉬어서 119 를 불렀는데, 구급차가 오기 전까지 응급처치요령을 전화로 듣고서도 손발이 움직이질 않았어요. 구급대원이 도착해서 병원으로 가는데, 구급차 안에서 얼마나 정신이 없는지, 지금 생각하면 아직도 충격이 가시지 않고 심장이 뛰고 온몸이 부들부들 떨려요. 그리고 아이가 싸늘한 주검이 되어서 흰 천으로 얼굴이 덮여 있는데, 한동안 멍하니 바라보고 있었어요.*

> *D: 우리 애가 방에서 목을 맨 채로 천장에 매달려 있는데, 그 자리에 주저앉았어요. 그리고 119 에 전화를 해야 하는데, 119 가 생각이 안 나서, 미친 여자처럼 소리만 질렀어요. 어떻게 전화했는지 기억이 안나요. 앞이 캄캄해서 아무 것도 안 보이고, 나중에 구급대원이 잠깐 옆방에 가 있으라고 한 것 같은데 귀먹은 사람 마냥 아무 소리도 들리지가 않았어요.*

> *H: 병원에서 마음의 준비하라고 말했을 때, 드라마에서 나올 법한 일이 벌어지니까 손이 벌벌 떨려서 한동안 애들한테 전화도 못했어요. 저는 분명 마음의 준비를 했다고 생각했는데, 남편이 얼마 후 떠나고 나니까 아무 생각도 나지 않고 가슴이 답답하고 머리가 멍했어요. 죽음은 마음의 준비라는 게 소용이 없나 봐요.*

연구참여자 A, D, H 는 그 당시 기억을 떠올리면서도 굉장히 괴로워했다. 사랑하는 사람을 상실할 때 받는 충격은 모든 감각을 마비시킬 만큼 크다. 알렌 콜에 의하면, 갑작스럽거나 예기치 않은 상실의 경우 대부분은 극심한 충격과 무감각 그리고 이와 유사한 반응들을 불러일으킨다.[259] 연구참여자 A 나 D 처럼 갑작스러운 자녀의 죽음을 경험한 중년 여성들은 극심한 충격으로 인해 순간적으로 모든 감각이 마비되고 눈앞에 일어난 일들에 대해 일시정지상태에 빠진다. 또한 연구참여자 H 처럼 우리가 아무리 상실을 예견하고, 곧 닥칠 충격을 대비하고 있고, 상실이 일어났을 때의 상황을 미리 그려본다 할지라도, 다가오는 고통과 충격에서 완전히 벗어날 수 없다:[260]

> *E: 남편이 낚시간지 이틀이 지나도 연락이 없어서 걱정하고 있는데, 경찰서에서*

---

[259] Ibid.

[260] Ibid.

전화가 왔는데, 남편이 사고로 사망했으니까 시신을 확인하러 오라는 거에요.
전혀 믿기지가 않아서 장난치지 말라고 욕을 한 바가지 해주고 끊어버렸어요.
그리고 남편 핸드폰으로 계속 전화했어요. 미친 여자처럼요.

사랑하는 사람의 상실에 대한 '충격'의 감정은 때로 '의심과 부정'으로 이어진다. 연구참여자 E 는 첫째 딸 결혼식을 앞두고 있었는데, 남편의 죽음 소식을 듣고, 설마 우리 가족에게 이런 일이 일어날까 하는 마음에, 전화의 내용을 의심하며 전혀 믿지 않았다고 했다. 사람들은 대개 죽음은 우리 자신과 거리가 있는 사건으로 인식하며 살아간다. 그래서 주변의 사망 소식을 들으면 바로 그 사실을 믿으려 하지 않는다. 더군다나 사랑하는 가족의 갑작스럽고도 예기치 않은 죽음의 소식을 듣는다면, 긴 시간동안 의심과 부정의 상태가 지속되게 된다.[261] 그래서 이런 상실의 아픔을 가진 중년 여성들은 그 충격이 몇 시간, 며칠 혹은 몇 주에 걸쳐 이어지게 될 수도 있다.

b. 분노

'충격'이라는 초기 감정에 이어, 사랑하는 대상을 상실한 중년 여성들에게 이어지는 주된 감정은 '분노'이다. 사랑하는 사람과 영원한 단절이라는 현실이 이들을 도저히 참지 못할 정도로 화나게 만든다. 류혜옥에 따르면, "분노(anger)는 그 정도에 따라 '격노(rage)'나 '분개(resentment)', '적개심(hostility), 또는 '공격성(aggression)' 등으로 표현되는데, 이는 욕설, 고함, 비판, 정죄, 비난 혹은 울화통을 터뜨리는 행동"으로 나타난다.[262] 연구 결과에 따르면 연구참여자들은 상실의 충격으로 인한 분노가 극에 달해, 엄청난 적개심과 공격성을 보였으며 때로는 감정에 치우쳐 비논리적이고 자기 중심적인 모습을 보이기도 했다. 이들의 분노의 대상은 자기자신, 가해자, 의료진, 죽은 대상, 하나님

---

[261] Ibid., 67.
[262] 류혜옥, *현대인은 풀어야 할 6 가지 마음의 병이 있다* (서울: 클릭, 2009), 89.

등, 개인의 경험에 따라 다양하게 나타났으며, 이들의 분노는 타인에 대한 원망으로 이어지는 경우도 많았다. 연구참여자들은 그 당시 분노했던 기억을 다음과 같이 고백하였다:

> *B: 뱃속에 있는 제 아이를 죽게 만든 건 시댁이라는 생각밖에 안 났어요. 제가 아이를 가진 상태에서 직장생활 하면서 어떻게 제사를 준비하고 명절 음식에 시댁행사까지 다 하겠어요. 그런데 시어머니가 6~7 개월 사이는 안정권이라고 자꾸 닦달을 하고, 시누이는 누가 아이 안 낳아 봤냐며 재촉하는 바람에, 무리를 해 가며 시댁에서 일하고 돌아왔어요. 그런데 그날 밤 하혈해서 병원을 갔는데 아이 심장이 멈췄다는 이야기를 듣고, 너무 화가 나서 그 자리에서 미친듯이 악을 쓰면서 마구 소리지르고 시댁을 저주했어요. 남편과도 당장 이혼하고 싶었어요.*

> *C: 아침 맛있게 먹고 나간 애가 오토바이 사고가 났다고 연락이 와서, 놀래서 병원에 가봤더니 피투성이가 되어서 죽어 있는데, 누가 이렇게 만든 건지 분노가 치밀어 올랐어요. 우리 애는 오토바이같은 것을 생전 타보지도 않았고 그럴 애도 아닌데, 분명히 꼬드긴 친구가 있을 건데, 그 녀석들을 다 때려죽이고 싶었어요. 그리고 오토바이처럼 위험한 걸 왜 만들어서 학생들한테 팔아요. 오토바이만 보면 싹 다 방망이로 후려치고 싶었어요. 오토바이는 흉기에요, 흉기.*

> *E: 남편이 첫째 딸 결혼할 날 받아 놓고 그렇게 허망하게 갈 줄 몰랐어요. 어떻게 그런 무책임한 남편이 있나요? 결혼식이 코 앞인데 나보고 어쩌라고 먼저 가나요? 평생 집안일만 한 내가, 애들이랑 뭐 먹고 살라고. 남편을 절대 용서할 수 없어요.*

> *G: 처음에 병원에서 의사 선생님이 말하기를, 위험하긴 하지만 수술받으면 살 수 있다고 해서 믿고 있었는데, 나중에 남편 죽고 나서 간호사가 말하기를, 이렇게 병이 빨리 진행될 줄 몰랐다는 거에요 너무 화가 나서 간호사한테, 병원 말만 듣고 하라는 대로 다 했는데 왜 남편이 죽었냐고 소리를 냅다 질렀어요. 그런데 의사선생은 코빼기도 안보이는데, 의사 멱살을 잡고 아주 병원을 다 뒤엎어버리고 싶었어요.*

연구참여자 B, C, E, G 는 사랑하는 사람을 상실했을 때의 기억을 떠올리면서 아직도 그때를 생각하면 몸의 피가 거꾸로 솟는 것처럼 풀리지 않는 분노의 감정이 자신들을 괴롭힌다고 말했다. 그리고 연구참여자 B 와 C 는 자신의 자녀를 죽음으로 몰고 간 가해자에 대해 분노했고, 연구참여자 E 는 자신을 어려움과 맞닥뜨리게 한 남편에 대해 분노했으며, 연구참여자 G 는 남편의 병을 심도 있게 살피지 않은 의사와 병원에 대해 분노했다. 그러나 연구참여자들은 이성을 잃고 분노를 표출했던 과거

자신의 모습을 떠올리며, 자신의 행동이 매우 경솔했고 부끄러웠다는 모습을 보였다. 그러나 크락켄베르그(Crockenberg)는 "분노는 위협이나 공격, 그리고 충격에 대한 지극히 자연스러운 반응이며 자신을 지키기 위한 감정으로서, 그 자체가 선하거나 악한 것이 될 수는 없다"고 주장했다.[263] 다시 말하면, 분노하는 사람이 비이성적이고 비정상적이고 무례한 사람처럼 보일지라도, 분노의 감정은 상실로 인해 느끼는 가장 현실적이고 당연한 감정이라는 것이다. 그러므로 사랑하는 가족의 죽음 앞에서 오열하는 사람의 분노는 상실에 대한 정상적 반응이라고 볼 수 있다. 그러나 분노가 지나치면 단순히 그 감정에 그치는 것이 아니라 증오나 한을 품는 등, 병리적으로 악화되어 개인의 정서와 인간관계에 나쁜 영향을 끼치게 된다.

2. 자기처벌

a. 자책감과 후회

본 연구의 두번째 범주는 "자기처벌(Self-punishment)"이다. 사랑하는 대상을 상실한 중년 여성들은 사별의 책임을 자신에게 돌리면서 깊은 후회와 죄책감에 빠지기도 하고, 자기 자신을 학대하기도 하며, 견디기 어려운 나머지 현실을 도피하는 모습을 보이기도 한다. 연구참여자들 중 몇몇은 사랑하는 자녀 혹은 남편의 죽음이 모두 다 자신의 책임이라고 말하며 다음과 같이 고백하였다:

> *B: 말도 못하는 아기가 뱃속에서 얼마나 아파하며 죽어갔을까 생각하면 지금도 아이한테 너무 미안해요. 제가 조금만 더 조심했으면 아이가 그렇게 안 갔을 텐데, 그 때는 정말 죽고 싶었어요. 아기가 다른 엄마 만났으면 아무 문제없이 태어나서 행복하게 잘 살았을 것을, 엄마를 잘 못 만나서 빛도 못 보고 죽었잖아요. 제가 빨리 죽어서 아기한테 가서 용서 빌고 싶어요.*

> *D: 애가 학교에서 왕따를 당하고 맨날 매 맞고 돈 뺏기고 얼마나 괴로웠겠어요. 그 지경이 되도록 왜 제가 몰랐을까요... 너무 후회돼요. 조금 더 관심 가질 걸... 조금*

[263] Susan B. Crockenberg, "Infant Irritability, Mother Responsiveness, and Social Support Influences on the Security of Infant-Mother Attachment," *Child Development*, vol. 52, no. 3 (1981), 860.

대화를 더 할 걸... 후회되고 또 후회되요. 제가 어미로써 살 자격이 없어요. 제가 죄인이죠. 우리 딸한테 너무 미안해요.

E: 남편이 바다낚시 간다고 나갔을 때, 제가 말렸어야 했어요. 왠지 좀 찜찜했는데 남편이 워낙 낚시를 좋아해서 그냥 다녀오라고 했는데, 그때 말렸어야 했어요. 제가 남편을 그냥 가게 내버려둬서 남편이 죽었어요. 다 제 탓이에요.

연구 결과에 의하면 연구참여자들 B, D, E 는 사랑하는 자녀와 남편의 죽음에 대한 책임을 자신에게로 돌렸다. 더 이상 이전처럼 죽은 이들을 만날 수 없다는 슬픔이 이들에게 후회와 죄책감의 감정으로 남게 된다. 더욱이 마음의 준비할 시간도 없이 갑작스럽고 예기치 않은 죽음을 맞이할 경우, 더 큰 충격과 슬픔으로 인해 후회와 죄책감도 더 커지게 마련이다. 이렇게 스스로에게 큰 짐을 지우는 이들은 상실의 충격과 고통에서 오는 죄의식에서 벗어나도록 도움을 받아야 한다. 이들에게는 용서가 필요할 수도 있고, 시간이 필요할 수도 있으며, 때로는 다른 사람들의 기대의 굴레에서의 탈출이 필요할 수도 있다.[264]

b. 자격 박탈

또한 사랑하는 대상을 상실한 중년 여성들은 자기 스스로의 책임을 견디지 못해 자신의 경력, 지위, 역할 등을 스스로 포기하려고 하기도 한다. 이들은 자신이 속해 있는 가족들에게 엄마로써 아내로서 자격이 없는 사람처럼 느껴져서 그들을 볼 낯이 없어지게 되고, 자신이 소속되어 있는 집단과 공동체에서의 모든 자격을 스스로 박탈하는 모습을 보인다. 어떤 연구참여자들은 사랑하는 자녀 혹은 남편을 잃고 이렇게 고백하였다:

C: 아들이 오토바이 사고로 그렇게 죽고 나니까 모든 게 어미인 제 책임인 것 같았어요. 하나뿐인 아들인데 이제 남편 얼굴, 시댁 식구들 어떻게 볼 지 막막했어요. 아들이 죽었으니 제 인생도 끝난 것처럼 느껴졌어요. 그냥 다 내려놓고 친정으로

---

[264] Earl D. Wilson, *Counseling and Guilt Resources for Christian Counseling 죄의식*, trans. 김창대 (서울: 두란노, 2002), 23.

가려고 했어요. 이제 나이 먹어서 아이를 낳을 수도 없고, 쓸모 없는 인간이라고 생각했거든요.

E. 남편이 죽고 교회를 못 나가겠는 거에요. 하나님이 저에게 귀한 남편을 주셨는데 제가 그 사람을 지키지 못하고 이렇게 먼저 보냈는데, 제가 무슨 자격으로 하나님을 만나나요? 저같이 박복한 년은 당장 죽어도 아무도 신경 안 쓸 것 같았어요. 또, 교인들이 나를 하자 있는 사람으로 볼 것 같아서 신앙생활을 한동안 못하고 교회 전화를 피했어요. 저는 신앙생활을 할 자격도 없는 사람이었어요.

F: 남편이 공사장에서 그렇게 죽고 나니, 제가 딱 죽었으면 좋겠더라구요. 제가 이 상황을 어떻게 견뎌요. 남편이 지금까지 돈을 다 벌었는데, 앞으로 애들을 어떻게 키울지 앞이 캄캄했어요. 자신이 없었어요. 그냥 애들을 어느 기관에 맡겨야 하나, 아니면 어느 친척에 맡겨야 하나, 이 생각만 했어요. 저는 아무 경제력도 없는 무능한 엄마였고, 자녀를 기를 자격도 없는 엄마였어요.

연구참여자 C 는 중학생 아들을 오토바이 사고로 잃은 후에 아들을 지키지 못한 못난 엄마이자 부인으로, 시댁 가문의 귀한 손을 끊은 며느리로 여기고, 스스로에게 가족 구성원의 자격을 박탈하고자 했다. 연구참여자 E 는 남편이 낚시하러 갔다가 사고로 죽은 후에 자신을 하나님이 주신 가정을 파탄시킨 자로 여기고, 스스로에게 교회의 구성원의 자격을 박탈하고자 했다. 연구참여자 F 는 남편을 공사장에서 잃은 후에 자신의 경제적 무능력을 이유로 자녀를 양육할 자격을 박탈하고자 했다.

c. 자기 학대

또한 사랑하는 대상을 상실한 중년 여성들은 깊은 죄의식으로 인해 자기처벌의 한 가지 방법으로 자기 자신을 학대하기도 한다. 어떤 연구참여자들은 자신을 학대했던 기억을 떠올리며 이렇게 고백하였다:

B: 뱃속에 아이가 세상을 떠나고 나니까 저를 반년동안 괴롭혔던 입덧이 갑자기 사라져 버렸어요. 그 순간 너무 슬퍼서 음식을 먹을 수가 없었어요. 제가 무슨 자격으로 밥을 먹어요. 남들이 다 저를 욕할 거에요. 친정에 있으면서 한 달 넘게 무작정 굶었는데, 그때 그냥 죽고 싶었어요. 남편 얼굴 볼 자신이 없었어요. 그렇게 한달쯤 굶다시피 하고 쓰러져서, 병원에 입원했어요.

D: 우리 딸이 자기 방에서 목을 매고 죽어서 매달려 있는 것을 보고, 저도 따라 죽으려고 했어요. 남들이 분명 어미 잘못 만나서 어미가 딸년 죽게 만들었다고 손가락 질 할 게 뻔한데, 그냥 죽자 싶었어요. 그래서 가위로 허벅지를 계속 찌르고 거울을 주먹으로 쳐서 손과 발에 빨갛게 피가 흘러내렸어요. 그런데 이놈의 목숨이 질겨서 죽어지지가 않더라구요.

연구참여자 B 와 D 는 사랑하는 자녀를 잃은 책임을 자신에게 돌리고 스스로를 학대하였다. 이는 지나친 죄책감의 병리적인 현상으로써, 이러한 죄책감의 뿌리에는 수치심이 자리잡고 있다. 여기서 수치심이란, "어떤 사람이 아직 준비가 안 된 상태에서 타인에게 완전히 노출되어 보여지는 자의식 상태"를 말하며, 수치심을 통해 스스로를 부정적으로 평가하게 된다.[265] 다시 말해, 사랑하는 자녀와 남편을 잃은 중년 여성들은 상실의 사건을 통해 자신이 발가벗겨진 듯한 느낌을 받으며, 남들이 바라보는 시선에 대한 무의식적 부끄러움, 기대에 미치지 못했다는 패배적 감정이 가득하게 되어, 자신에 대해 수치심을 느끼고 부정적으로 바라보게 된다는 것이다. 연구참여자 B 는 뱃속 아이의 상실을 겪으면서 자기 스스로가 도저히 용납할 수 없는 큰 충격과 수치심을 느꼈고, 연구참여자 D 는 스스로 목숨을 끊은 딸을 보내며 주변 사람들의 기대에 부응하지 못했다는 패배감에 빠졌다. 그래서 연구참여자 B 와 D 둘다 자기 자신에게 큰 수치심을 느끼고 자신을 매우 부정적으로 바라보게 되어 결국 음식 섭취를 거부하거나 자해를 하는 등의 자기학대가 발생하였다.

3. 가부장적 억압

본 연구의 세번째 범주는 "가부장적 억압(patriarchal oppression)"이다. 여기서 가부장제(patriarchy)란 여성과 아이들에 대한 남성지배의 제도화된 구조를 의미한다.[266] 가부장적 사회에서 아버지는 모든 소유권과 지배권, 그리고 결정권을 지니고 있으며, 이러한 권한과 힘은 정치,

---

[265] 오연주, "죄책감과 그 치유에 대한 연구" (Th.M. thesis, 이화여자대학교대학원, 2000), 27.
[266] 윤종모, "성차별의 문화와 종교적 관점에서 본 여성상담," 125.

경제, 사회, 종교 등 모든 차원까지 확장된다.[267] 가부장적 사회에서 살아가는 여성은 어떠한 지위도 갖지 못하는 종속적 위치에 있었으며, 이러한 억압의 굴레에서 벗어날 수 없었다. 과거 이러한 가부장적 모습이 우리 사회 전반에 걸쳐 존재해왔고 많은 여성들이 억압의 희생양이 되었다. 현대사회에 접어들면서 남성과 여성의 평등이 이루어진 것처럼 보이지만, 가부장적 가치관은 삶의 현장에서 다양하고 은밀한 형태로 여전히 강력하게 영향을 미치고 있다.[268]

나는 사랑하는 대상을 상실한 중년 기독 여성들이 여성으로서 당한 억압의 상처를 분석하고 이들에게 회복의 길을 열어 주기 위하여, '가부장적 억압'에 대한 범주를 페미니스트 신학의 관점으로 분석하였다. 강남순은 페미니스트 신학이 모든 차별과 억압에서의 해방을 원하는 하나님의 의지에 부합한다는 것을 강조하면서 이렇게 주장하였다:

> '페미니스트' 라는 용어가 여성/남성이라는 생물학적 성과 우선적 관련성을 가지는 것은 아니다. 물론 다양한 개념 규정과 해석이 있지만, 페미니스트란 가부장적 성차별주의에 근거한 가치관, 제도, 구조, 의식 등에 대하여 근원적인 비판을 하면서, 가부장제가 단순히 남성에 의한 여성지배와 억압의 차원뿐만 아니라 강자-약자, 제 1 세계-제 3 세계, 백인-비백인, 부자-가난한자, 본토인-이방인, 그리고 더 나아가서 인간-자연 등 이 세계에 존재하는 모든 종류의 관계들 속에 지배와 종속의 논리를 정당화하고 지속하게 하는 위계적 지배 논리의 근거가 되어왔다는 인식을 하는 이들이다. 따라서 진정한 페미니스트가 궁극적으로 추구하는 것은 여성뿐만 아니라 인종, 성별, 계층의 차이를 넘어서는 모든 존재들의 평등이다.[269]

강남순의 말처럼, 페미니스트 신학은 여성에 국한되는 것이 아니라 인종, 성별, 계층을 넘어 모든 사람들의 평등을 말하는 것이며, 궁극적으로 우리의 모든 상실로부터의 회복을 지향하기 때문에, 중년 기독 여성의 사별의 아픔을 분석하기에 적절하다고 판단하였다.

---

[267] 강남순, *페미니즘과 기독교*, 14.

[268] 강연홍, "한국교회 내 성차별로 고통받는 여성을 위한 기독교상담에 대한 연구", 9.

[269] 강남순, *페미니스트 신학: 여성, 영성, 생명*, 32. Quoted in 박강민, "영유아 자녀를 둔 엄마들을 위한 소그룹 예배의 중요성에 관한 현상학적 질적 연구: 환대 신학적 관점으로" (D. Min. Project, Claremont School of Theology, 2017), 19.

a. 유교적 여성관의 강요

중년 기독 여성들은 사랑하는 대상을 잃는 상실의 슬픔 중에도, 여전히 유교적 여성관을 강요당하고 성차별적 말과 행동으로 인해 이중고의 아픔을 겪게 된다. 중년 여성이 당하고 있는 가부장적 억압은 가히 병리적 형태로 발전할 만큼 지속적이고 폭력적이다. '효(孝)'와 '체면(體面)'을 중시하는 유교적 전통 중에 '내훈(內訓)'이라는 지침서에 따르면, 여성들은 그들의 자립능력을 무시하고 '삼종지도(三從之道)'에 따라 아버지와 남편과 아들에게 예속되어 살도록 엄격하게 통제되었다. 그래서 그들은 조상 제사를 지내고 시부모를 봉양하는 일, 남편의 말에 복종하고 섬기는 일, 혈통을 잇기 위해 아들을 낳는 일에 집착하게 되는, 억압적 폭력속에 살아왔다.[270] 뿐만 아니라 이들은 유교적 여성관의 '칠거지악(七去之惡)'과 '삼불거(三不去)'를 통해 그저 며느리의 도리와 아내의 역할, 어머니의 위치를 지키는 것이 최고의 미덕인 것처럼 강요당했다.[271] 이러한 여성들의 억압적 삶으로 인해 '화병'이라는 한국에서의 특수한 문화적 정신 질병이 생겨났고, 우울증(Depression), 신체장애(Somatic Disorder) 그리고 불안장애(Anxiety Disorders)등을 동반하고 있다는 것이다.[272]

이렇게 유교적 여성관을 강요하는 사회 문화적 관습속에서 살아온 중년 여성들은 사별의 아픔 속에서도 여전히 억압의 틀에서 벗어나지 못하고 있다. 연구참여자 C 와 E 는 남편을 사고로 잃고 난 후의 기억을 떠올리며 이렇게 고백하였다:

> *A: 그때 저는, 일하는 직장인이었는데 시도때도 없이 시댁일에 불려 가서 제사 준비하고 명절음식 준비하고 심지어 시누이 일도 이것저것 도와야 해서 너무*

---

[270] 최신덕, *결혼과 가족* (서울: 이화여대 출판부, 1989), 20.

[271] 이윤정, "난임에 관한 슬픔의 문화기술지 연구" (Ph.D. diss., 경희대학교대학원, 2008), 8.

[272] Sung Kil Min, "Clinical Study of Hwa-Byung," *Journal of Korean Medicine Asso1ciation*, vol. 30, no. 2, (1987): 111.

스트레스가 심했어요. 저는 시댁에 가면, 교회 다니는 것도 흉이고 직장 다니는 것도 흉이고 애 못 낳는 것도 흉이었어요. 그리고 겨우 임신했는데도 설날에 일하느라고 시댁에 가서 아침부터 계속 쭈그려 앉아서 일하다가 그날 밤 집에 와서 유산했어요. 저는 절대로 시댁을 용서할 수 없었어요. 앞으로 이렇게 부당한 대우를 받고 살지 않겠다고 다짐했어요. 저는 시댁의 종 노릇하며 살고 싶지 않아요.

C: 하나뿐인 아들이 죽었으니 남편 얼굴, 시댁 식구들 어떻게 볼 지 막막했어요. 이제 나이 먹어서 아들을 낳을 수도 없으니, 나 스스로가 쓸모 없는 인간이라는 생각이 들었어요. 시부모님이 대가 끊기지 않으려면 아들을 꼭 낳아야 한다고 해서 어렵게 얻은 아들인데, 생각할수록 너무 죄송해요.

E: 남편이 그렇게 죽고 너무 힘들어서 교회에 가서 큰 소리로 울면서 기도했어요. 그런데 나이 드신 어떤 권사님이, 평소에 남편말을 잘 듣고 섬겨야 하는데 부인이 자꾸 밖으로 도니까 남편이 밖에 나가서 사고를 당한 게 아니냐고 말했어요. 제가 생각해도 그런 것 같아요. 괜히 돈 벌겠다고 여기저기 일자리 알아보고 그랬나 봐요. 남편 잘 챙기고 아이들 결혼때까지 뒷바라지 잘 하는게 제 몫인데 말이에요.

연구참여자 C 와 E 는 자신이 당한 사별의 슬픔을 위로 받기도 전에, 유교적 여성관으로 빚어진 이러한 억압적 상황을 당연하게 받아들이며 자책하였다. 반면에 연구참여자 A 는 이러한 억압적 상황을 결코 당연시 여기지 않고 벗어나고 싶어하지만, 여전히 자신을 둘러싸고 있는 억압적 현실 속에서 고통스러워하고 있다. 이러한 모습에 대하여 최신덕은 '남존여비(男尊女卑)' 사상을 바탕으로 하는 유교문화의 영향을 받아 우리나라가 가부장적인 남성 중심적 가족체계가 정착되었고, 그로 인해 여성은 '집사람', '안사람'으로 살도록 사회화되었기 때문이라고 주장한다.[273] 사별의 아픔을 당한 중년 여성들은 자신이 느끼는 슬픔은 뒤로하고, 자신이 받아들이든 그렇지 않든 상관없이 유교적 여성관을 강요당하며 살고 있으며, 그 삶 속에서 여전히 억압적 폭력속에 노출되어 있다는 것이다.

---

[273] 최신덕, *결혼과 가족*, 15-16.

b. 성차별적 폭력

또한 중년 기독 여성들은 사랑하는 대상을 잃는 상실의 슬픔 중에도 성차별적 폭력에 시달리며 고통받고 있다. 성차별주의는 생물학적 차이에 근거한 남성과 여성의 차이를 사회적, 문화적으로 고정관념화하여 여성을 남성보다 열등한 존재로 여기면서 시작되었다.[274] 한국사회는 유교사상을 바탕으로 남성중심의 위계질서가 사회 전반에 이르러 확산되고, 분단 이후 계속된 군사문화가 접목되어 남성지배문화가 굳건하게 자리잡았다.[275] 그 후 자본주의 사회에서 '남성-우월, 여성-열등'이라는 뿌리깊은 성차별은 삶의 전반에 걸쳐 우리의 의식과 무의식 속에 잠재되어 있다.[276] 연구참여자 B, D, F 는 사별의 슬픔을 겪는 가운데 여성 차별적 언행으로 인해 고통받은 기억을 다음과 같이 고백하였다:

> *B: 동네 경로당 할머니 한 분이 제가 겪은 이야기를 들으시고, 뱃속에서 죽은 아이가 딸인 게 얼마나 다행이냐, 옛날엔 아들이 아니면 일부러라도 떼고 싶었는데 오히려 잘 됐으니까 좋게 생각하고 마음 쓰지 말라고 하셨어요. 저를 위로해 주려고 하신 말씀인 건 알겠는데, 할머니도, 저도, 그리고 죽은 아이도 다 여자인데 어떻게 그렇게 말씀하실 수가 있는지 모르겠어요. 정말 서글펐어요.*
>
> *D: 딸이 스스로 목을 매어 죽고나서 제가 거의 실신할 지경이었는데, 나이 드신 교회 여권사님 한 분이 저를 위로해준답시고, 목 매달아 죽은 게 아들이 아니고 딸이어서 얼마나 다행이냐고, 아들이었으면 크게 말 나올 뻔했는데 천만다행이라고 말했어요. 아무리 여자가 남자만 못하기로 서니, 애가 죽은 판국에 그게 할 말인가요? 그 말을 듣고 화가 나서 참느라 혼났어요.*
>
> *F: 애들 아빠가 죽고 없으니 제가 하루 종일 밖에서 돈을 벌어야 해서, 우리 딸이 기특하게도 자기 오빠와 남동생 밥해 먹이고 빨래하고 청소까지 다 했어요. 어떡하겠어요? 여자가 해야지, 남자가 집안일 할 순 없잖아요.*

---

[274] 강남순, *페미니즘과 기독교*, 17.
[275] 강연홍, "한국교회 내 성차별로 고통받는 여성을 위한 기독교상담에 대한 연구," 12.
[276] Ibid.

연구참여자 B는 여성이 남성보다 열등하고 삶의 가치가 떨어진다는 성차별적 발언을 듣고 딸이 뱃속에 태아로 존재할 때부터 차별을 받게 된다는 것을 경험하고 큰 상처를 받았다. 연구참여자 D 는 자신의 아픔을 위로해 주기를 원하며 교회를 찾았는데, 오히려 교회에서 신앙생활하는 성도로부터 성차별적 발언을 듣고 매우 분개하며 더 큰 상처를 받았다. 연구참여자 F 는 자신의 두 아들을 위해 자신의 딸을 희생시켰으며, 그것을 당연히 여기고 있다. 여기서 주목할 점은 여성 스스로가 성차별에 대해 어느 정도의 억압성을 갖고 사는가이다. 연구참여자 B 에게 여성 차별적 발언으로 상처를 준 이는 할머니, 즉 여성이었다. 연구참여자 D 는 여성 차별적 발언으로 분개하기도 했지만, 스스로 여자가 남자만 못하다는 생각을 갖고 있었다. 연구참여자 F 는 자신이 여성으로서 억압을 받는 상황임에도 불구하고 자신의 딸에게 여성 차별적 언행을 아무런 의식없이 행사함으로써 딸의 여성 억압적 현실을 만들어주고 있다.

이러한 병리적 현상은 지금껏 성차별적 환경에서 살아온 여성들에게서 잘 드러난다. 처음에는 이러한 성차별 의식에 대해 강제로 구속과 제한을 받았으나, 차츰 전통과 관습으로 굳어지게 되고 나아가 대중매체를 통해 계속 세뇌가 됨에 따라, 여성 스스로가 이러한 억압적 상황에 동의하기 시작하는 병리적 현상이 발생하게 되었다.[277] 그리하여 연구참여자 B, D, F 처럼, 여성은 종종 스스로 남성에 예속되어, 모든 불이익을 감수하고 순종적인 삶을 사는 것을 운명으로 여기는 경우도 발생하게 된다.

---

[277] 김영란, *일곱가지 여성 콤플렉스: 상식 세계에 도전하고 콤플렉스에서 벗어나는 삶*, (서울: 현암사, 1995), 15.

4. 홀로서기

본 연구의 네번째 범주는 "홀로서기(Standing alone)"이다. 나는 사랑하는 대상의 상실로 인해 우울증에 빠진 중년 여성의 궁극적 회복의 모습을 '홀로서기'라고 표현하였다. 알렌 콜은 슬픔에 대해 다음과 같이 말하였다:

> 모든 사람들은 각자 독특한 방식으로 상실을 경험한다. 사람들의 경험 안에서 유사한 점들이 발견되기도 하지만 어떤 한 사람이 경험한 슬픔이 다른 사람의 것과 똑같은 방식으로 전개되지 않는다. 나의 슬픔은 나만의 것이고, 당신의 슬픔은 당신만의 것이다. 개인이 경험하는 슬픔은 자기만의 것이다. 우리 각자는 자신만의 고유한 방법으로 슬픔을 맞이하게 될 것이다.[278]

알렌 콜이 말한 것처럼, 사랑하는 사람의 죽음을 경험한 중년 여성의 상실의 슬픔은 아무도 그 깊이를 헤아릴 수 없다. 그들의 상실감과 슬픔은 그들 만의 것이며, 그들 스스로가 홀로 섰을 때에 비로소 회복과 치유가 시작될 수 있다. 그래서 '홀로서기'는 그들의 가장 중요한 회복의 방법이라고 말할 수 있다. 한편 연구참여자들은 사랑하는 대상을 잃는 상실의 아픔을 겪고 난 뒤에, 회복의 가능성을 보여주고 있다. 그러나 그들은 여전히 우울증에서 자유 하지 못하고, 상실의 아픔을 안고 살아가고 있는 중이기 때문에, 본 연구에서는 그들이 홀로 설 수 있는 가능성을 중심으로 분석하였다.

a. 경제적 홀로서기

사랑하는 남편을 상실한 중년 여성들이 가장 두려워하는 것은, 남편의 죽음과 동시에 발생하는 경제적인 어려움과 그로 인해 자신이 짊어져야 하는 책임에 대한 홀로서기의 문제이다. 남편과의 사별 후에 당장 의식주를 해결해야 하고 자녀를 양육해야 하는 문제에 대한 해답을 얻지 못하면, 중년 여성들은 상실의 충격과 더불어 혼란, 혼돈, 수치심 등을 느끼며 더욱 큰 정신적 고통속에 빠지게 된다. 또한 대인관계에서 배우자 역할을 포함해 양성적인 성역할을 수행해야하는 부담감을 떠안게

---

[278] Allan Hugh Cole Jr., *굿모닝: 알렌 박사의가 말하는 슬픔 치유*, 16.

되는데[279], 변화된 역할 실패는 삶의 통제력을 상실하게 되는 원인이 되기도 한다.[280] 연구참여자 G 는 남편과의 사별 후 경제적 어려움에 대해 이렇게 고백하였다:

> *G: 남편이 폐암으로 세상을 떠났는데, 가면서 집에 있는 돈 다 쓰고 갔어요. 평소에 암 보험 하나 들어놓은 게 없어서, 여기저기 다 끌어다 수술비, 치료비 충당했는데 그게 다 빚이 됐어요. 지금까지는 근근히 남편과 맞벌이하면서 살았는데, 앞으로가 걱정이에요. 아들은 군대 간다면서 입대 신청하고 기다리고 있고, 딸은 어떻게든 혼자 공부 마치겠다고, 돈 벌어가며 공부중이에요. 애들한테는 빚 얘기는 하나도 안 했는데, 어떻게 갚아야 할지 모르겠어요. 집도 아파트 정리하고 작은 데로 이사 가야 하는데, 친정은 그 정도인지는 모르거든요. 사람들의 이목도 있고 너무 힘들어요, 앞으로 무슨 일하면서 먹고 살아야 할지, 대책이 하나도 없어요.*

연구참여자 G 는 사별의 아픔과 더불어 경제적 문제의 어려움까지 겹치면서 이중고를 겪고 있었다. 경제적 능력이 없는 연구참여자 G 는 남편의 수술과 치료에 많은 빚을 진 후에 아무 대책이 없자, 지금보다 더욱 어려운 환경에 처할 것을 우려하며 스스로 큰 혼란에 빠졌고, 가족 및 지인들과 주변 사람들의 시선을 의식하며 강한 수치심도 느끼고 있었다. 이렇게 홀로서기에 실패하는 양상은 배우자에게 의존 경향이 높거나 '아내'와 '어머니'의 역할에 충실했던 중년 여성에게서 더욱 두드러지게 드러나며, 자아정체감 형성에도 부정적인 것으로 나타났다.[281]

반면에 중년 여성들이 남편과 사별 후에 경제적 문제가 그다지 크지 않거나 경제적 어려움을 어느 정도 해결해 가는 과정 중에 있다면, 이들은 상실감에서 벗어나고 회복하는 데 큰 힘을 얻게 된다. 연구참여자 E, F, H 는 남편을 잃고 난 후에 경제적 어려움에 대해 다음과 같이 고백하였다:

> *E: 남편이 사고로 죽고 나서 처음엔 정신이 없어서 정신없이 카드를 긁으면서*

---

[279] Smith. L. O'Bryant and Lilly. A. Morgan, "Financial experience and well-being among mature widowed women" *The Gerontologist*, vol. 29, no. 2 (1989): 249.

[280] Peter. J. Burke, "Identity process and social stress," *American Sociological Review*, vol. 6 (1991): 841.

[281] 최희정, "배우자와의 사별로 인한 스트레스 및 사회적 지지가 우울감에 미치는 영향: 성년 및 중년기 여성을 중심으로" (Th.M. thesis, 이화여자대학교대학원, 1997), 21.

이것저것 막았는데, 나중에 카드대금 보고나서 깜짝 놀랐어요. 앞으로 두 딸 시집도 보내야 하고 어떻게 살아야 하나 정말 막막했어요. 그런데 다행히 남편 사고로 나온 보험금이 있더라구요. 이 피같은 돈으로 먼저 큰 애 결혼자금으로 쓰고, 나머지는 허투루 쓸 수 없어서 검소하게 살고 있어요. 지금은 아는 분이 소개시켜 주셔서 보험회사에 취직해서 일하는데, 둘째 결혼할 때까지 맞벌이로 같이 살고 있어요.

F: 남편이 갑자기 공사장 사고로 죽고 나서, 보상금 보험금 다 합쳐서 4 천만원 조금 안 되게 나왔더라구요. 전 대학 졸업하고 사회생활을 한 번도 안 해 봤거든요. 돈을 벌어 본 적이 없어요. 그래서 이 돈으로 앞으로 어떻게 먹고 사나 식음을 전폐하고 걱정했는데, 우리 3 남매 애비없이 자랐다는 소리만 안 듣게 하자고 작심하고 열심히 일했어요. 지금은 감사하게도 대형마트에서 자리를 잡아서 다행히 먹고 살아요.

H: 남편 병원비로 큰 돈이 들어가서 굉장히 힘들었어요. 그래서 집도 옮기고 재산 정리해서 많이 썼어요. 근데 남편이 허망하게 가고 나서 앞이 캄캄했어요. 딸은 시집을 보내서 괜찮은데, 아들이 아직 장가를 못 가서 방 한 칸 마련해 줄 돈도 없어서 너무 걱정이 됐어요. 저도 나이가 들고 허리가 좋지 않아서 일을 할 수가 없는데, 공무원이었던 남편이 저에게 연금 선물을 주고 갔어요. 이거 없었으면 앞으로 어떻게 사나 싶어요. 남편의 절반 정도 받는 거지만, 저한테는 생명줄이에요.

연구참여자 E, F, H 는 남편과의 사별의 아픔을 회복하는 과정에서, 경제적 어려움의 난관을 조금씩 이겨냄으로 인해 상실의 고통에서 벗어나는 데 힘을 얻고 있다. 이를 볼 때 알 수 있는 것은, 사별 이후에 극심한 혼란 속에서도 경제적 홀로서기에 성공한 중년 여성들은 안도감과 함께 비교적 빠른 회복을 보이게 된다. 여기서 주의할 점은 '감정의 혼합'이다. 알렌 콜은 상실 이후에 부정적이고도 긍정적인 감정, 즉 감정의 혼합을 경험할 수 있다고 주장한다.[282] 이들은 사별한 남편과 더 이상 이 땅에서 함께할 수 없다는 비애감, 지금까지 함께 했던 남편에 대한 그리움, 그리고 남편 없이도 살아갈 수 있다는 안도감 등의 여러 감정이 찾아오지만, 경제적 홀로서기를 통해 점차 회복의 속도를 높일 수 있게 된다.

---

[282] Allan Hugh Cole Jr., *굿모닝: 알렌 박사가 말하는 슬픔 치유*, 59.

b. 신앙적 홀로서기

사별의 아픔을 당한 중년 여성은 자신이 당한 상실의 고통이 하나님에 대한 원망으로 이어져서 신앙 생활의 큰 위기를 맞게 되거나, 반대로 자신이 감당할 수 없는 큰 위기로 인해 하나님께 더욱 매달리는 모습을 보이기도 한다. 연구참여자 B, C, D 는 사랑하는 자녀와 사별한 후 신앙생활의 모습에 대해 이렇게 고백하였다:

> *B: 제가 유산하고 나서부터 시댁하고 발길을 끊었어요. 시댁이 이 일의 원흉이라는 생각이 들어서 도저히 용서할 수가 없었어요. 남편과도 이혼직전까지 갔는데, 신앙생활을 하고 나서부터 마음이 조금씩 위로가 됐어요. 교회에서 성경공부도 하고 치유반에서 한 달 넘게 상담하면서 조금씩 회복이 됐어요. 그 후에 남편과도 사이가 회복되어서 남편도 교회에 등록했고 작년부터 시댁하고 조금씩 왕래하고 있어요.*

> *C: 피투성이가 된 아들의 얼굴에 하얀 시트가 덮인 모습이 계속 생각나서, 아침에 눈 떠서 밤에 눈 감을 때까지 우울한 마음이 가시지를 않았어요. 그런데 어느 날 교회 사모님이 제 손을 잡고 울면서 기도하시는데 제가 눈물이 나서 견딜 수가 없었어요. 그리고 한 시간 넘게 계속 울고나서, 그 후로 매일 저녁마다 교회 가서 기도했어요. 하나님께 죽은 우리 아들 천국에서 잘 지내도록 보살펴 달라고 계속 기도했어요. 그랬더니 마음에 조금씩 평안이 찾아오기 시작했어요. 기도하고 나면 마음이 한결 나아지고 위로가 돼요. 그리고 지금까지 신앙생활을 하면서 조금씩 우울증이 나아지고 있는 것 같아요.*

> *D: 우리 딸이 목을 매고 천장에 매달려 있는데, 하나님이고 뭐고 아무것도 뵈는 게 없었어요. 하나님이 계시면 왜 우리 딸이 그렇게 죽나요? 제가 교회에서 식당 봉사도 하고, 성가대도 하고, 여선교회 활동도 열심히 하는데, 왜 제 딸이 그렇게 죽나요? 그리고 교회가면 우리 딸 그렇게 만든 녀석들을 다 용서하라고 할 거 아니에요. 저 그 꼴 못 봐요. 제가 어떻게 용서해요? 안 당해보면 그런 말 누가 못해요. 저는 그 뒤로 교회에 발걸음을 딱 끊었어요. 다시는 신앙생활 안 하고 싶었어요. 교회전화 교인전화 일체 받지 않고 연락 끊었어요.*

연구참여자 D 는 사랑하는 딸이 학교생활을 비관하여 목을 매어 스스로 목숨을 끊은 것에 대한 대단히 분노하고 있다. 분노는 상대방에 대한 적개심과 공격성 등으로 표출되는데, D 의 분노가 그 대상을 넘어, 자신이 평소에 믿고 의지했던 하나님에 대한 원망으로 이어지고 있다. 물론 이어지는 면담에서

그녀가 몇 년 후 슬픔과 분노가 점점 가라앉고 교인들과 대화하기 시작하면서 조금씩 신앙의 모습을 되찾을 수 있었다고 고백했지만, 사별의 아픔과 고통을 신앙적 행위로 전혀 위로 받지 못하고 큰 시련을 맞이했던 것은 분명하다. 반면에 연구참여자 B 는 유산의 아픔으로 인하여 남편과 시댁과의 관계가 멀어졌지만, 신앙적인 힘으로 인해 조금씩 회복되어 가는 모습을 볼 수 있다. 연구참여자 C 는 사랑하는 아들을 오토바이 사고로 잃은 상실의 고통 속에서 신앙생활을 통해 큰 위로를 받았다. 비록 갑작스럽고 예기치 않은 사고로 아들의 육신은 잃었지만 아들의 영혼이라도 천국에서 편히 쉬기를 바라는 마음이 하나님과 연결이 되어, 신앙생활이 자신의 죽은 아들의 보살핌을 간구함으로 자신이 받은 상실의 아픔을 달래주는 역할을 해 주었다는 것이다. 그로 인해 연구참여자 B 와 C 는 신앙적인 힘을 의지하여 사별의 아픔을 위로 받고 홀로서기에 점점 다가가고 있다.

c. 관계적 홀로서기

사랑하는 대상을 상실한 중년 여성들은 사별로 인해 삶이 무가치하다고 느끼거나 지속적인 자기 비난과 죄책감 등으로 모든 관계가 끝난 것처럼 자포자기 상태에 빠지게 된다. 이러한 생활이 이어지면서 이들은 새로운 관계 형성은 고사하고 기존의 관계조차 단절하기 원하게 된다.[283] 그러나 가족 친지나 지인들의 관계속에서 사별의 아픔을 위로 받는다면, 이들이 새로운 삶에 적응하며 홀로서는 데 큰 힘이 될 것이다. 연구참여자 A, D, E 는 사별 후 관계적 변화에 대해 다음과 같이 고백하였다:

> *A: 아이가 돌연사증후군으로 갑자기 죽고 나서 시댁에 너무 미안한 마음이 컸는데, 시어머니가 병원으로 오셔서 제 손을 잡고 한참 우셨어요. 아이가 죽은 건 제가 잘 돌보지 못한 탓인 데도 시어머니가 미안하다고 하시면서 제 손을 잡고 우셔서 저도 같이 손잡고 한참을 울었어요, 그래서 얼마나 위로가 많이 됐는지 몰라요.*

---

[283] 김상희, “성인여성의 배우자 사별 체험” (Ph.D. diss., 고신대학교대학원, 2005), 41.

D: 제 딸을 왕따 시킨 아이들을 저주하면서 몇 년을 살았어요. 그런데 어느 날 제가 그 아이들 중 한 아이 어머니와 마주쳤는데, 저를 보고 눈물을 흘리면서 아직도 죄책감 때문에 지나갈 때마다 마음이 너무 아프다고 하는데, 저 엄마가 무슨 죄가 있을까 생각하다가, 마음이 녹는 기분이 들었어요. 그리고 하나님 앞에서 나는 죄 없는 인간인가? 하고 물으니, 아무 대답도 못하겠더라구요. 아직 마음 속 상처가 남아있지만 지난 10 년간 많이 아문 것 같아요. 이제는 어른이 된 그 아이들을 용서하도록 노력해 보려고 해요.

E: 남편이 사고로 죽기 전에 교회 활동을 활발히 했거든요. 그런데 남편이 사고로 그렇게 세상을 떠나니까 교회를 못 나가겠더라구요. 연락처도 바꾸고 보험 일하면서 사는데 마음 한구석에 답답함이 풀리지가 않았어요. 그런데 지나가다 마침 교회에서 가깝게 지냈던 권사님을 만나서 얘기하다가 그 분이 보험을 하나 들어주시면서 하나님도 기다리고 성도님들도 기다리고 있으니까 교회에 다시 나오라고 권면을 해 주셨어요. 그래서 못 이기는 셈 치고 교회를 다시 나갔는데, 많은 분들이 환대해 주시고 위로해 주셨어요. 그리고 그동안 답답했던 마음이 쑥 내려가더라구요. 너무 감사했어요. 교회 분들 다시 만나게 되어서 마음이 참 좋았어요.

연구참여자 A 는 갑작스러운 아이의 죽음에 큰 충격을 받았는데, 시어머니와의 관계속에서 큰 감동을 받고 사별의 아픔을 회복하는 데 큰 힘을 얻었다. 연구참여자 D 는 사랑하는 딸을 죽음으로 몰아간 가해학생들을 계속해서 저주하다가, 가해자 어머니를 만나고 난 후 관계에 대한 회복의 가능성을 보이고 있다. 연구참여자 E 는 사고로 남편을 잃은 충격으로 관계를 좁히고 살아가다가, 주위의 권면으로 다시 교회에 나감으로써 마음 한구석의 답답함이 풀리는 경험을 통해 회복의 길을 가고 있다. 연구참여자 A, D, E 는 사랑하는 이를 상실하는 아픔속에서 관계적 홀로서기를 통해 사별의 아픔을 극복하고자 노력하고 있다. 심리학자인 코헛(Heinz Kohut)은 "인간은 관계의 그물망 안에서 태어나고 관계 안에서 자라다가 관계 속에서 죽는 관계적 존재이며, 이러한 관계적 인간은 근본적으로 사랑과 관심이라는 심리적 산소가 필요하다"고 말했다.[284] 코헛의 말처럼, 사랑하는 사람을 상실한 중년 기독

[284] 전정희 and 한재희, "자기소외를 경험하는 목회자 아내의 심리사회적 현상연구," *한국기독교상담학회지,* vol. 23, no. 1 (2012): 159.

여성들은 사별로 인한 상실감의 슬픔이 너무나 크기 때문에, 사람의 관계를 통한 지속적인 사랑과 관심이 필요하다.

지금까지의 연구 결과를 종합해 볼 때, 사랑하는 대상을 상실한 충격으로 우울증에 빠진 중년 기독 여성이 슬픔과 고통에서 해방되기 위해서, 상실 회복에 대한 적절한 애도가 시급히 요구된다. 하지만 이들은 사랑하는 사람의 죽음을 인정하는 것에 대해 심각한 거부 반응을 보이기 때문에, 애도를 진심으로 받아들이는 데 부정적이다. 이들의 마음속에 좀처럼 벗어나지 못한 채 뿌리 깊이 박혀 있는 억압적 슬픔에 대해 페어차일드(Roy W. Fairchild)는 다음과 같이 설명하고 있다:

> 애도를 거부하는 것은 사랑하는 사람, 장소, 놓친 기회, 활력, 그리고 무엇이든지 빼앗긴 것에 대해 작별인사를 안 하려는 것이다. 상실에 대한 애도과정을 거부할 때 정죄감이 생기고 롯의 아내에게 일어난 것처럼 심령이 굳어진다. 진정한 애도는 깊은 슬픔과 통곡이며, 이렇게 함으로써 상실에 대해 아무것도 할 수 없다는 무력감을 받아들이는 것이다. 그것은 놓아주는 것, 포기하는 것의 시작이다.[285]

페어차일드의 말처럼, 사별의 충격으로 인한 슬픔을 해결하지 않고 계속해서 마음에 품고 있다면 지속적인 우울증의 고통에서 벗어날 수 없기 때문에, 적절한 애도의 과정을 통해 반드시 이겨내야 한다는 것이다. 이들이 사별의 충격으로 인해 울부짖고, 죄책감에 시달리고, 그리움에 괴로워하고, 경제적 어려움에 좌절하고, 때로는 신체적인 질병으로 고통을 당하지만, 적절한 '애도의 과정'을 거치게 된다면 조금씩 무너진 자아가 회복되고, 새로운 가치관의 형성을 통해 사별 후의 삶에 적응해 갈 수 있게 될 것이다. 나는 이들의 깊은 상처를 애도하기 위한 방법으로 이중과정이론을 제시하였다.

---

[285] Roy W. Fairchild, *Finding Hope Again: A Pastor s Guide to Counseling Depressed Persons* (New York: Harper & Row, 1980), 117.

Chapter V

이중과정이론과 애도

A. 이중과정이론

1. 이중과정이론이란 무엇인가?

사랑하는 사람을 잃는 것만큼 인간에게 충격과 아픔을 주는 사건은 없을 것이다. 자신에게 큰 의미를 주는 사람의 죽음은 견딜 수 없는 슬픔과 고통을 가져온다. 그래서 이러한 사별의 충격을 극복하고 잘 적응하는 것이 매우 중요하다. 그래서 사별은 사랑하는 사람의 죽음 후 삶에 적응하며 살아가는 과정까지 포함하는 포괄적인 개념으로 이해해야 한다는 생각이 꾸준히 제기되어 왔다.[286] 사별에 대한 연구와 이론에는 애착이론, 스트레스 이론, 개인의 구조적 이론, 심리 사회적이론 등이 있는데, 이러한 이론을 바탕으로 하여 사별에 관한 다양한 연구들이 존재했다.[287] 예를 들어, 애착이론을 바탕으로 한 단계모델(Stage model), 사별 후의 회복을 중요시하는 과업모델(Task model), 스트레스 대처에 관한 스트레스 대처모델(Stress and coping models) 등이다.[288] 이와 같이 사별의 고통에 직면한 사람들은 과거의 육체적, 정신적 상태를 회복하기 위하여, 상실의 현실을 받아들이고, 사별 후 환경에 적응하는 단계를 거치게 된다는 것이다.[289]

이러한 기존의 연구들은 사별에 대한 이해도를 높이고 사별 후 적응과 치유를 위한 발판을

---

[286] Grace Christ et al., "Bereavement experiences after the death of a child," 574.

[287] 강인 and 최혜경, "여성의 배우자 사별 스트레스 적응과정에서 개인 내적요인들의 중재적 역할," *대한가정학회지*, vol. 36, no. 4 (1998): 95-107.

[288] 장수지, "사별대처의 이중과정모델에 기초한 배우자 사별노인의 심리적 안녕감 연구," 590.

[289] John Bowlby, *Loss: Sadness and Depression, Attachment and Loss vol. 3* (1980): 150.

마련하였지만 한계성을 여실히 드러내고 있었다.[290] 단계모델이나 과업모델은 사별 후 삶에 대한 이차적 스트레스에 대해서는 관심을 갖지 않았고, 스트레스 대처모델은 스트레스에 관한 일반적 이론이기 때문에 사별이라는 구체적이고 특수한 상황들을 반영하기가 쉽지 않았다.[291] 여기에서 이차적 스트레스란, 사별과 동시에 발생하는 경제적 어려움, 사회적 관계의 축소 및 단절, 낯선 역할의 책임적 수행 등으로 생기는 스트레스를 말한다.[292] 특히 배우자와 사별한 경우에는 이차적 스트레스가 매우 심각하게 드러난다. 수입의 감소로 인한 경제적인 어려움, 배우자의 유언을 집행하는 과정에서 초래되는 법적 문제들, 배우자가 해왔던 일들을 떠맡는데 따르는 스트레스 등 생활 전반에서 다양한 스트레스를 경험하게 된다.[293]

그리하여 Margaret Stroebe 와 Henk Schut 은 과거 이론의 장점을 통합[294]하고 한계점을 개선하여 사별에 대한 새로운 대처와 극복의 방법으로서 "이중과정이론(dual process model)"을 제안하였다. 이 이론은 인지적 스트레스 이론에 이론적 토대를 두고 있는데, Stroebe 와 Schut 에 따르면, 이중과정이론은 사별 직후 애착 대상의 상실에 대한 대처인 "상실중심대처(Loss-oriented coping)"와 이차적 스트레스에 대한 대처인 "회복중심대처(Restoration-oriented coping)"로 구분되는데, 이 두 가지 과정을 순환하고 반복하는 과정을 통해 사별의 상실과 아픔에 대해 극복하고

---

[290] Michael Caserta and D. A. Lund, "Toward the development of an inventory of daily widowed life: Guided by the dual process model of coping with bereavement," *Death Studies*, vol 31, (2007): 515.

[291] Margaret Stroebe and Henk Schut, *Model of coping with bereavement* (Washington, DC: American Psychological Association, 1999), 97, quoted in 백미영, "중년여성의 가족 사별 스트레스와 우울의 관계: 외상 후 성장의 조절 효과" (Th.M. thesis, 가톨릭대학교 상담심리대학원, 2017), 6.

[292] Margaret Stroebe and R. Hansson, "The society for the psychological study of social issue, Bereavement on mental health in the elderly," *Psychology and aging*, vol. 6 (1987): 67-75, quoted in ibid.

[293] P. Martikainen and T. Valkonen, "Do education and income buffer the effects of death of spouse on mortality?" *Epidemiology*, vol. 9 (1998): 530.

[294] 남일성, "사별 후 심리적 어려움을 겪는 클라이언트를 어떻게 도울 것인가: 이중과정모형(Dual Process Model)이 사회복지실천 현장에 제공하는 함의," *한국정신보건 사회복지학회 학술발표 논문집*, (2015): 267.

적응할 수 있다는 것이다.[295] 상실중심대처는 사랑하는 사람을 상실한 사람이 사별 후 나타나는 일차적 반응, 즉 슬픔과 비탄에서 벗어나지 못하고 죽은 이에 대한 집착과 변화를 거부하거나 회피하는 모습을 보이는 것의 대처 반응이다.[296] 그리고 "회복중심대처"는 사랑하는 사람을 잃은 상실의 슬픔에 머무르는 것이 아니라 죽은 이에 대한 기억과 함께 새로운 변화를 수용하고, 새로운 정체성과 역할을 받아들이는 적극적 반응을 말한다.[297] 여기에서 대처(coping)란, 개인이 스트레스 요인을 다루는 수단과 방법을 의미하며, 각종 스트레스를 잘 대처(coping)할 경우에는 상실에 대한 고통과 그에 따른 신체적, 정신적 어려움을 낮출 수 있다.[298] 이 이론은 사별에 대한 대처와 극복에 있어서 과거의 이론이 가지고 있던 한계를 어느정도 극복했다는 평가를 받고 있다.[299]

2. 이중과정이론의 분석과 한계

이중과정이론은 사랑하는 사람과의 사별이라는 극심한 스트레스의 충격과 슬픔을 극복하고, 새로운 삶을 받아들이고 현실에 적응하기 위한 가장 효과적인 방법중의 하나이다. 남일성은 이중과정이론을 크게 두 가지 이론적 장치로 보았다. 첫째, 사별의 아픔에 대한 극복과 사별 후 삶에 대한 적응을 스트레스의 대처 과정으로 보는 것인데, 죽은 이와의 영원한 이별을 인정하며 사별에 대한 극한 감정을 추스르는 사별 스트레스와, 죽은 이가 없는 삶의 재개와 새로운 정체성 수용 등의 회복 스트레스로 나눈다.[300] 둘째는 사별의 아픔을 적응하고 극복하기 위하여 〈그림 1〉과 같은

---

[295] Margaret Stroebe and Henk Schut, *Model of coping with bereavement*, 101.

[296] Ibid., 103.

[297] Ibid.

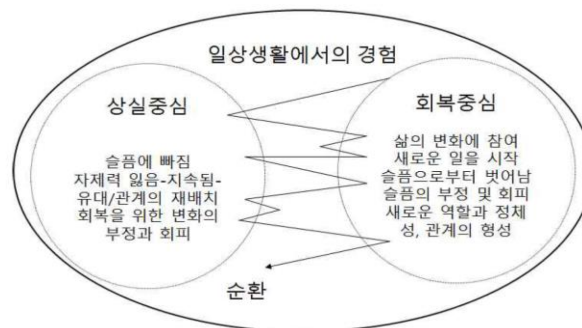
[298] Margaret Stroebe and Henk Schut, "The dual process model of coping with bereavement: A decade on," *Omega: Journal of Death of Dying*, vol. 61, no. 4 (2010): 277.

[299] Michael Caserta, and D. A. Lund, "Toward the development of an inventory of daily widowed life," 517.

[300] 남일성, "사별 후 심리적 어려움을 겪는 클라이언트를 어떻게 도울 것인가," 267.

왕복과정(Oscillation)이 필요한데, 이것은 Stroebe 와 Schut 의 견해와 맥을 같이한다. 예를 들어 사랑하는 아들이 죽었다는 사실을 받아들이기 어려운 어머니가 하루 종일 극심한 상실의 고통속에서 헤어나오지 못하다가 남편과 아침식사를 하고 집안청소를 하는 일상의 삶을 사는 회복 대처를 통해 잠시동안 상실의 스트레스에서 벗어날 수 있다. 그러나 잠시 후 아들 방의 옷가지를 정리하면서 아들에 대한 가슴 저린 그리움과 슬픔에 잠기면서 극심한 스트레스를 통한 상실 적응 과정을 거치게 된다. 사별 직후에는 이러한 과정을 자주 오가며 감정적 동요를 크게 느끼지만, 시간이 지나면서 이런 왕복과정에 익숙해지고 두 가지 범주의 스트레스 요인들에 점점 적응해 나갈 때 치유의 과정으로 나아가게 된다.[301] 하지만 왕복과정의 균형이 무너져, 너무 오랜 시간동안 슬픔과 고통에만 빠져 있어 정상적인 삶을 살지 못하거나, 반대로 아무 일도 일어나지 않았던 것처럼 평상시와 똑 같은 삶을 살아가며 균형 있는 왕복과정의 대처를 겪지 못할 때는 복잡성비애(complicated grief)[302]같은 심각한 병리적 어려움을 겪게 된다.[303]

〈그림 1〉 사별 대처에서의 이중과정 모형[304]



---

[301] Ibid., 267-68.

[302] 복잡성비애(complicated grief)란 사별 후 최소 6 개월 이상이 흘렀음에도 고인에 대한 그리움과 갈망에 의한 고통으로 일상생활 및 대인관계에서 사회적으로 용인되지 못할만큼 어려움을 겪는 것을 말한다. Paul A. Boelen, et al., "Negative cognitions and avoidance in emotional problems after bereavement: a prospective study," *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, vol.34 (2006): 226.

[303] 남일성, "사별 후 심리적 어려움을 겪는 클라이언트를 어떻게 도울 것인가," 268.

[304] 장수지, "사별대처의 이중과정모델에 기초한 배우자 사별노인의 심리적 안녕감 연구," 592.

〈그림 1〉과 같이, 사별자가 상실중심 및 회복중심 스트레스 대처를 오고가는 왕복과정의 순환 매커니즘은 자연스러운 현상이며 사별자의 올바른 적응과 대처를 위해 반드시 필요한 과정이라고 할 수 있다.[305]

Caserta 와 Lund 는 이중과정이론을 바탕으로, 두 가지 유형의 대처수준을 측정하기 위한 기준(Inventory of Daily Widowed Life: IDWL)을 제시하였다.[306] 상실중심대처는 사별 사건으로 인한 직접적 스트레스 회복 중심의 대처를 측정하였고, 회복중심대처는 사별로 인한 이차적 스트레스 요인 극복 중심의 대처를 측정하였다. 그 결과 사별자의 상실중심대처 수준이 높을수록 슬픔, 우울, 고독감이 더 높아지는 것으로 나타났으며, 회복중심대처 수준이 높을수록 슬픔, 우울, 고독감이 더 낮게 나타났다.[307] 이 연구에 의하면 사별자의 사별 후 적응과정에서 회복중심대처의 비중을 조금 더 높일수록 사회적 적응에는 유리한 결과를 가져올 수 있음을 알 수 있다.[308] 한편 남일성은 Caserta 와 Lund 의 방법에 따라 사별경험자 65 명을 대상으로 상실중심대처와 회복중심대처에 대한 왕복과정의 균형을 측정하기 위한 연구를 실시했는데, 그 결과 상실중심대처와 회복중심대처 모두를 균형 있게 수행하는 그룹이 비균형 집단보다 더 안정적인 심리적 적응을 보이는 것으로 나타났다.[309]

그러나 이중과정이론이 갖는 명확한 한계가 존재한다. 이중과정이론은 사별의 슬픔과 고통에 빠진 사람들에게 있어 활용가능한 틀을 제공해 주지만, 이 이론에 대한 연구자료가 상당히 부족하고 여전히 수많은 경험적 연구를 통해 검증되어야 할 부분이 많이 존재한다. 예를 들어 상실중심대처와

---

[305] Ibid.

[306] Michael Caserta, and D. A. Lund, "Toward the development of an inventory of daily widowed life: Guided by the dual process model of coping with bereavement," 531.

[307] 장수지, "사별대처의 이중과정모델에 기초한 배우자 사별노인의 심리적 안녕감 연구," 592.

[308] Ibid.

[309] 남일성, "사별 후 심리적 어려움을 겪는 클라이언트를 어떻게 도울 것인가," 269-77.

회복중심대처의 내용과 기준은 사회적, 문화적, 국가적으로 매우 다양하기 때문에 사정 도구의 일반화 가능성에 대해서 많은 논의가 필요하다.[310] 또한 이중과정이론에 따르면 사별을 경험한 사람 모두가 상실중심대처와 회복중심대처 중 일부 혹은 모두에 대처하게 되는데, 어느 것에도 속하지 않은 형태도 심리적 어려움의 위험군에 포함되므로, 이론의 개선에 있어 이와 같은 논의가 포함되어야 할 것으로 보인다.[311]

B. 애도를 통한 목회적 돌봄

1. 애도에 대한 이해

사람이 사랑하는 대상을 상실했을 경우에 슬픔을 마음껏 표현할 수 있어야 한다. 그러나 삶의 문화와 환경의 특성[312]으로 인하여 상실로 인한 슬픔을 제대로 표현할 수 있는 기회가 차단되거나, 마음껏 슬퍼함으로 부당한 대우를 받게 되기에 슬픔 감정을 억누르게 되는데, 이러한 경우 상실의 고통을 받는 자는 슬픔에 대한 왜곡된 표현, 현실에 대한 무감각, 부정적 성격 형성 등의 병리적 부작용을 경험하게 된다.[313] 이러한 억압된 상실의 고통에서 이들을 해방시켜 주는 것은 올바른 애도를 통해 가능하다. 애도가 중요한 이유는 인간이 슬픔을 올바로 표현하지 못하면, 병리적 형태의 신체 및 정신 질환이 발생하기 때문이다.[314] 과거에 사랑하는 사람을 상실한 경험을 가진 사람이 그 슬픔을 충분히 표현하지 못하고 적절한 애도의 과정없이 비정상적이고 억압적인 삶을 살아간다면, 인생의 의미를 잃어버리고 자살을 시도하거나 절망에 빠진 채 우울함에서 헤어나오지 못하게 된다는

---

[310] Ibid., 277.

[311] Ibid.

[312] Edgar N. Jackson, “Why You Should Understand Grief: A Minister's Views,” in *Resources for Ministry in Death and Dying* eds. Larry A. Platt, Roger G. Branch (Nashville: Broadman Press, 1988), 222.에서 잭슨은 현실적으로 슬픔을 표현하기에 충분한 시간이 주어지는 경우는 드물다고 주장했다.

[313] 김진영, “애도의 과정의 목회상담적 이해,” 122.

[314] Edgar N. Jackson, “Why You Should Understand Grief: A Minister's Views,” 221.

것이다.[315] 토마스 엘리엇(Thomas Eliot)은 사별에 대한 애도를 다음과 같이 설명하였다:

> 사별은 외상적 좌절 상황의 주요 유형이며 모든 슬픔의 뿌리가 된다. 사별은 사랑하는 대상의 죽음에 뒤이어 나타나는 반응을 부인하려고 한다. 사랑하는 사람은 이미 떠나갔지만 연관된 기억과 습관은 사별한 이의 마음속에 복잡하게 실재한다. 애도는 강력하게 자기 중심적이며 내성적이기 때문에, 타인들로 하여금 죽은 자를 대신하려는 시도를 통해 그로부터 집착을 끊어내고 자유를 갈망하는 치유 목적으로 작용하게 된다.[316]

엘리엇은 사랑하는 사람과의 사별은 슬픔의 뿌리가 되어 마음 속에 계속해서 존재한다고 보았다. 다시 말하면, 적절한 애도를 통하여 사별로 인한 아픔의 사슬을 끊어내고 새로운 자유를 찾아가는 것이 매우 중요하다는 것이다.

애도에 대한 다른 학자들의 입장을 살펴보면 다음과 같다. 프로이트는 '슬픔과 우울증'에서 "애도는 보통 사랑하는 사람의 상실 혹은 사랑하는 사람의 자리에 대신 들어선 어떤 추상적인 것, 즉 조국, 자유, 어떤 이상 등의 상실에 대한 반응"이라고 정의하였다.[317] 프로이트는 상실에 대해 병리적인 반응을 우울증(melancholia)이라고 표현했고 상실을 경험한 사람이 자연스러운 슬픔의 표현 과정을 거치며 사랑했던 대상에 대한 마음을 정리하는 정상적인 슬픔을 애도의 과정으로 보았다. 또한 프로이트는 상실의 고통을 감당할 수 있는 능력이 없는 사람들을 멜랑콜리라 부르며 그들을 건강하게 애도할 필요가 있음을 강조했다.[318]

---

315 김진영, "애도의 과정의 목회상담적 이해," 123.

316 David K. Switzer, *모든 상실에 대한 치유, 애도*, 32.

317 Sigmund Freud, "슬픔과 우울증," *정신분석학의 근본개념*, trans. 윤희기 and 박찬부 (서울: 열린책들, 1997), 244.

318 Susan Kavaler-Adler, *Mourning, Spirituality, and Psychic change 애도: 대상관계 정신분석의 관점*, trans. 이재훈 (서울: 한국심리치료연구소, 2009), 86.

클라인(Melanie Klein)은 "애도와 조울 상태의 관계"에서, 사랑하는 대상의 상실에 대한 공포를 "우울증적 상태"라고 지칭한다.[319] 애도작업은 우울증적 상태로 인해 죽음의 위협에 직면한 내적 삶의 재생 과정이므로 애도자가 상실된 사랑의 대상을 다시 구축한다면, 애도는 성공적이라고 볼 수 있다는 것이다.[320] 프로이트와 클라인의 입장은 상호보완적이다. 프로이트의 관점에서 볼 때, 애도작업은 사랑하는 사람이 외부 세계에서 존재하지 않는다는 사실을 거듭 재발견하는 현실을 포함하지만, 클라인은 그의 내면세계 및 사랑하는 사람과 동일시되었던 최초의 내적 대상들의 상태와 관련되어 있다고 본다.[321]

존 패튼(John Patton)은 "애도는 중요하고 의미 있는 관계나 대상을 상실했을 때 유기체가 보이는 정서적 반응이며, 상실한 대상과의 관계가 점차 변화되어 가는 과정"이라고 말했다.[322] 알렌 콜(Allan Hugh Cole)도 존 패튼과 맥을 같이하며, "애도는 상실을 경험한 사람이 새로운 관계를 위한 감정적인 노력과 삶에 대한 다른 관점의 형성이 이루어 질 수 있도록, 그가 상실한 것과의 관계가 점차적으로 변해가는 과정"이라고 정의하였다.[323] 다시 말하면 애도란 시간이 점점 지나면서 상실한 대상을 자신의 마음으로부터 조금씩 떠나보내며 슬픔을 점차 이겨내고, 상실한 대상이 없는 삶에 적응하며 살아가는 일련의 과정이라는 것이다.[324]

나는 애도에 대한 여러 학자들의 견해 중에, 알렌 콜의 애도에 대한 이해에 깊이 동의한다. 그래서 상실의 슬픔을 애도하는 사람은 상실로 인해 고통받는 자가 애도기간 중에 다양한 슬픔을

---

[319] Melanie Klein, "Mourning and Its Relation to Manic-Depressive States," *International Journal of Psychoanalysis,* vol. 21 (1940): 126-130.

[320] 김동영, "상실과 애도 그리고 돌봄에 대한 이해," 129-30.

[321] Hanna Segal, *Melanie Klein 멜라니 클라인*, trans. 이재훈 (서울: 한국심리치료연구소, 1999), 92.

[322] John Patton, *Pastoral Care 영혼 돌봄의 목회,* trans. 윤덕규 (서울: 기독교문서선교회, 2011), 79.

[323] Allan Hugh Cole Jr., *굿모닝: 알렌 박사가 말하는 슬픔 치유*, 23.

[324] 김진영, "애도의 과정의 목회상담적 이해," 127.

표현할 수 있도록 이끌어야 하고, 상실의 대상이 주는 공허함을 잘 극복할 수 있도록 힘써야 한다. 그리하여 고통받는 이가 상실의 아픔을 극복하고 사별 후의 삶에 적응해갈 수 있도록 도와야 한다. 이것이 “좋은 애도(Good mourning)” [325]이며 진정한 애도이다.

2. 이중과정이론을 통한 애도와 목회적 돌봄

앞서 언급한 것처럼, 이중과정이론은 사별 직후 애착 대상의 상실에 대한 대처인 상실중심대처와 이차적 스트레스에 대한 대처인 회복중심대처로 구분되는데, 이 두 가지 과정을 순환하고 반복하는 과정을 통해 사별의 상실과 아픔을 극복하고 적응하는 것을 말한다.[326] 사별의 아픔속에 고통받는 중년 기독 여성이 다시금 회복[327]하기 위해서는 올바른 애도와 목회적 돌봄이 필요하다. 나는 이를 위해 이중과정이론을 제시하며 다음과 같이 분석하였다.

a. 상실중심대처를 통한 애도

첫째, 사랑하는 사람을 잃고 깊은 우울증 빠진 중년 기독 여성을 위해 상실중심대처를 통한 애도가 필요하다. 상실중심대처는 사랑하는 대상을 잃은 사람의 사별 후 1 차적 반응, 즉 슬픔에서 벗어나지 못하고 현실 변화를 거부하거나 회피하는 모습에 대한 대처이다.[328] 상실중심대처는 현재 이들이 느끼고 있는 상실의 슬픔을 인정하는 데서 출발한다. 이들을 단기간에 회복시키기 위해 애쓰는 것이 아니라 지금 느끼는 슬픔을 마음껏 표출하게 도와주고 함께 그 자리를 지켜주는 것이다. 알렌

---

[325] 알렌 콜은 상실의 고통에 직면했을 때 좋은 애도(Good Mourning)가 필요하며, 우리를 소생시키는 샘물이나 끊이지 않고 흐르는 물처럼 반드시 필요하다고 주장했다. Allan Hugh Cole Jr., *굿모닝: 알렌 박사가 말하는 슬픔 치유*, 24-25.

[326] Margaret Stroebe and Henk Schut, *Model of coping with bereavement*, 101.

[327] 여기에서 회복(restoration)이라는 말은 상실을 경험한 이가 살았던 과거의 세계를 그대로 경험하려 하거나 가상적 세계를 현실화하기 위한 것이 아니라, 현실적 세계에 새롭게 적응하려는 노력을 말한다. 양준석, “사별경험 중년여성의 역경 후 성장과 애도 프로그램 효과,” 47.

[328] Margaret Stroebe and Henk Schut, *Model of coping with bereavement*, 103.

콜은 사랑하는 사람을 상실한 사람은 사별로 인한 스트레스 요인, 즉 충격, 무감각, 슬픔, 비애, 우울, 분노, 좌절, 초조, 불안, 두려움, 외로움, 연약함, 무력함, 피로, 소진, 절망, 후회, 죄책감, 수치심 등을 느끼게 된다고 말했다.[329] 알렌 콜은 이러한 감정들은 그 어떤 것도 잘못된 것이 없으며, 감정들을 다루기에 따라 긍정적 혹은 부정적인 방향으로 나아가게 된다고 주장했다. 올바른 애도를 위해서는 이러한 감정들을 좋은 것과 나쁜 것으로 특징 지으려 하지 말고, 감정 그대로를 느끼도록 마음을 열어 두는 것이 더 중요하다는 것이다.

보울비는 이러한 급격한 상실의 단계를 강력한 분리불안의 상태로 보았으며 사별후에 남은 유가족이 겪는 혼란과 비참함의 상태라고 주장했다.[330] 보울비의 견해를 상실중심대처에 적용하면 다음과 같다.[331] 첫째로 사랑하는 사람을 상실하는 순간 충격으로 인해 정신이 멍하게 된다. 이러한 갑작스럽고 예기치 않은 충격은 이 모든 것을 부인하거나 침묵에 빠지게 만들며, 사별의 사실을 부인하고 부정한다. 둘째로 고인을 그리워하고 울부짖으며 분노하게 된다. 보울비는 이렇게 찾고(searching) 그리워하는(yearning) 것이 사별자의 당연한 반응이며, 더욱 중요한 것은 분노(anger)를 표출하는 것이라고 보았다. 왜냐하면 이것이 정상적인 애도반응의 모습이기 때문이다. 셋째로 이러한 분노가 혼란과 절망의 상태로 스스로를 밀어 넣으며 정상적인 가정 및 사회생활에 큰 지장을 초래하게 된다.

---

[329] Allan Hugh Cole Jr., *굿모닝: 알렌 박사가 말하는 슬픔 치유*, 46.

[330] 박정임, "John Bowlby 애착이론에 근거한 애도반응 연구" (Th.M. thesis, 감리교신학대학원, 1997), 61-62.

[331] Ibid., 65-67.

또한 웨인 오우츠(Wayne Oates)는 상실의 고통의 단계는 시간상으로 완전히 분리될 수 없지만 명확한 인식은 가능하다고 주장했는데, 오우츠의 견해를 상실중심대처에 적용하면 다음과 같다.[332] 첫째로 사랑하는 사람을 상실하는 순간 충격적인 쇼크가 발생하여 사별을 인지하지 못하게 된다. 둘째로 사별 인지 후에 오는 무감각인데, 스스로 통제가 불가능한 위협과 불안에 대해 자기 방어기제의 무의식적 발동이다. 셋째로 사별 사실에 직면하여 환상을 통해 자신이 원하는 것을 붙잡으려고 하며, 큰 혼란을 겪게 된다. 넷째로 카타르시스적인 그리움과 괴로움의 폭발이 일어나게 되는데, 고통이 가장 극심한 상태이다. 다섯째로 마음이 점차 안정되지만 날카로운 아픔의 기억과 송곳처럼 찌르는 고통이 마음 곳곳에 남아 있다.

보울비와 오우츠의 견해에서 볼 수 있듯이, 사랑하는 사람의 죽음으로 인한 중년 기독 여성들의 상실의 반응, 즉 정신적 충격으로 인한 침묵과 무감각, 현실을 부정하는 행위, 환상을 통해 고인을 찾으려 하고 사별에 분노하는 행위, 그리움과 괴로움의 폭발로 인해 스스로 혼란과 절망의 상태로 밀어 넣는 행위 등의 모습은, 지극히 정상적인 상실중심의 대처(coping)[333]의 형태로 바라봐야 한다. 그리고 이러한 상실중심대처가 시간적, 환경적으로 올바로 진행되었다면, 회복지향과정인 회복중심대처로 이어져야 하며, 이러한 왕복활동의 원활한 순환이 이중과정이론의 핵심이다.

그러나 여기서 주목할 점은 지나친 슬픔의 표출로 인해 상실의 상처가 병리적인 형태로 나아가는 경우이다. 마음속 분노가 장기간 지속되어 파괴적인 성향이 아예 뿌리를 내리거나 불안함과 두려움이 장기화되어 신체 및 정신적인 질병으로 이어지는 것은 올바른 상실중심의 대처모습이

---

[332] John Bowlby, *Loss: Sadness and Depression, Attachment and Loss, vol. 3,* 214-24.

[333] 여기에서 대처(coping)란, 개인이 스트레스 요인을 다루는 수단과 방법을 의미하며, 각종 스트레스를 잘 대처(coping)할 경우에는 상실에 대한 고통과 그에 따른 신체적, 정신적 어려움을 낮출 수 있다. Margaret Stroebe and Henk Schut, “The dual process model of coping with bereavement,” 277.

아니다. 만약 충격으로 인한 슬픔과 분노가 너무 커서 적절한 상실중심대처의 범위를 넘어서게 된다면, 그 역시 회복중심의 대처로 이어져야 하며, 이러한 왕복활동이 지속되면서 점차 정상적인 애도의 과정이 이루어지게 된다.

b. 회복중심대처를 통한 애도

둘째, 사랑하는 사람을 잃고 깊은 우울증 빠진 중년 기독 여성을 위해 회복중심대처를 통한 애도가 필요하다. 회복중심대처는 사랑하는 사람을 잃은 상실의 슬픔에서 괴로워하는 일차적 반응에서 머무르는 것이 아니라 죽은 이에 대한 기억과 함께 새로운 변화를 수용하고, 새로운 정체성과 역할을 받아들이는 2 차적 대처이다.[334] 상실의 고통이 지속될 때, 고통속에 괴로워하는 이는 고통을 다룰 수 있는 방법과 고통에서 벗어날 수 있는 방법을 간절히 원하게 된다. 이는 상실의 고통속에 자기 통제력을 상실한 단계를 넘어서, 현실을 인정하고 다시금 회복의 길로 들어서는 단계에 이르렀다는 것이다.

회복중심대처를 통한 애도에 대해 알렌 콜의 견해를 적용하면 다음과 같다. 첫째는 상실을 받아들이는 것이다. 상실의 슬픔에 빠진 이들이 그 고통과 마주할 때 여러가지 감정, 생각, 행동을 경험하게 되는데 이러한 현실을 인지해야 하고, 그에 수반되는 지속적인 빈자리를 수용해야 한다는 것이다.[335] 둘째는 상실을 감내하는 것이다. 상실을 받아들인 이들이 상당한 시간이 걸릴지라도 상실이 안겨준 상처를 정면으로 맞서겠다는 결의를 보이는 것이다.[336] 셋째는 상실에 적응하는 것이다. 사람을 잃는다는 것은 남은 자들로 하여금 현실적으로 엄청난 변화를 요구한다. 생계를 떠맡아야 하고, 홀로 아이들을 떠맡아야 하고, 각종 청구서를 갚아야 하고, 재정적인 계획을 세워야 하고, 홀로 아이들을

[334] Margaret Stroebe and Henk Schut, *Model of coping with bereavement*, 103.
[335] Allan Hugh Cole Jr., *굿모닝: 알렌 박사가 말하는 슬픔 치유*, 117-18.
[336] Ibid., 120.

돌봐야 하고, 세탁, 요리, 운전 등을 해야 한다.[337] 그리고 더 이상 사랑하는 사람과 미래의 꿈과 비전을 나눌 수 없다. 이러한 현실적인 삶의 변화에 대해 적응해야 한다. 넷째는 상실을 재배치하는 것이다. 상실에 적응한 이들은 이제 상실한 대상과의 결속을 느슨히 하고, 상실에 묶여진 에너지를 조금씩 거두며, 상실한 대상을 다른 정서적인 장소로 옮긴다.[338] 그리고 이들이 원할 때는 언제나 찾아갈 수 있도록 배치한다. 다섯 번째는 상실과 함께 머무는 것이다. 머문다는 것은 어딘가를 방문하고 시간을 보내는 것을 말하는데, 무덤을 방문하거나 함께 공유했던 물건을 보면서, 상실한 대상과 나누었던 추억에 머물며 회복의 과정으로 나아갈 수 있다.[339]

알렌 콜의 견해에서 볼 수 있듯이, 회복중심대처는 상실에 대한 2 차적이고 적극적인 수용을 말한다. 즉 사랑하는 사람을 잃은 중년 기독 여성이 상실의 현실을 잘 받아들이고, 상실에 대한 정면 돌파의 의지를 보이며, 사별 후 새로운 변화와 정체성에 대해 적응하는 것이다. 그로 인해 사랑했던 고인의 대한 기억을 재배치하고 추모하며 회복의 과정으로 나아가는 것이 올바른 회복중심대처의 모습이다. 그러나 이러한 회복지향적 모습으로 살아간다고 해서 사별의 슬픔이 완전히 사라지지는 않는다. 언제라도 사별의 아픔이 불쑥 찾아오면서 상실중심의 대처의 모습으로 돌아갈 수 있다. 이렇게 사별자가 상실중심 및 회복중심 스트레스 대처를 오고 가는 왕복과정의 순환 매커니즘은 자연스러운 현상이며 사별자의 올바른 적응과 대처를 위해 반드시 필요한 과정이다.[340]

안타깝게도 본 논문의 연구참여자들은 대부분 사별의 아픔을 경험한 후 오랜 시간이 흐르는 동안 상실중심대처로서의 적절한 애도를 받지 못했다. 즉, 상실 회복의 적절한 단계를 거치지 않고,

---

337 Ibid., 126.
338 Ibid., 130.
339 Ibid., 132-33.
340 장수지, “사별대처의 이중과정모델에 기초한 배우자 사별노인의 심리적 안녕감 연구,” 592.

치유받지 못한 상실의 아픔을 덮은 채로 우울증 앓으며 살아왔다는 것이다. 또한 이들이 사별 후 새로운 삶의 적응에 큰 어려움을 느낀다는 점에서 회복중심대처로서의 치유도 필요한 상황이다. 그래서 이들의 새로운 삶의 적응과 대처를 위하여 상실중심 및 회복중심대처의 순환적 왕복과정이 반드시 필요하며, 그로 인한 적절한 애도와 목회적 돌봄이 병행되어야 한다.

c. 올바른 애도를 통한 목회적 돌봄

1) 목회자의 돌봄

지난 오랜 세월 동안 목회자는 신앙적 인도자로서 자신의 목양의 대상들이 상실의 위기에 처했을 때 위기 상담자의 역할을 담당해왔다. 목회자는 평소에 성도들과 이미 밀접한 관계를 형성하고 있는데, 이러한 관계의 형성은 성도들로 하여금 목회자에게 신뢰감을 갖게 만들어주며 때때로 가정에서 발생하는 위기 상황의 해결에도 기여한다.[341] 그러므로 사별의 아픔을 당한 중년 기독 여성에게 위기 상담자로서 목회자의 역할은 매우 중요하다. 목회자는 이와 같은 아픔을 당한 여성들을 돌봐 줄 책임과 사명을 가져야 한다.

심리치료 전문가 토마스 맥기(Thomas F. McGee)는 위기 상황에서의 효과적인 상담을 위한 4 가지 필수요소를 다음과 같이 설명하였다.[342] 첫째는 소속감이다. 상담자가 안정되고 구체적인 단체에 소속되어 있어야 한다. 둘째는 근접성이다. 위기자가 위기 상황에 직면했을 때 빠른 접촉이 가능해야 한다. 셋째는 기동성이다. 사무실에 앉아서 대화만을 원하는 상담자는 위기 상담에 적절하지 않다. 넷째는 융통성이다. 가능한 많은 지원 방법과 협력자를 활용할 수 있어야 한다. 이러한 맥기의 견해에서 볼 수 있듯이, 대부분의 목회자는 교회공동체를 이끌어가는 리더로서 위와 같은 조건에

---

[341] Howard W. Stone, *Crisis Counselling: Conscience and Caring 위기상담,* trans. 오성춘 (서울: 대한기독교출판사, 1986), 19.

[342] Ibid., 89–90.

부합하기 때문에 위기 상황에 직면한 성도들을 적극적으로 애도할 수 있다. 캐시 블랙(Kathy Black)은 상호 의존신학을 통해 교회의 사명을 다음과 같이 강조한다:

> 우리는 다른 지체의 위로가 담긴 접촉을 통해서, 서로에 대한 사랑스러운 용납과 포용, 그리고 성도의 친밀한 교제를 통해서 하나님의 임재 하심을 경험한다. 다른 사람과의 믿음의 친교를 통해서 우리는 하나님의 사랑스러운 임재 하심을 경험한다. 우리는 다른 사람의 삶 속에 변화를 가져주는 하나님의 심부름꾼이다.[343]

특히 사랑하는 대상과의 사별을 통해 큰 충격을 받은 이들은 고통스러워하는 중년 기독 여성은 목회자의 주요한 돌봄 사역 대상이 되어야 한다. 캐시 블랙이 말한 것처럼 사별의 아픔을 당한 중년 여성들은 그 누구보다 가장 위로와 포용이 필요한 사람들이며, 교회는 그들과 친밀한 교제를 통하여 새로운 삶에 잘 적응할 수 있도록 도울 수 있어야 한다. 그래서 목회자는 교회공동체가 이들의 아픔을 따뜻하게 감싸주고 위로하며 적절한 애도의 역할을 수행할 수 있도록, 교육하고 준비해야 한다.

먼저 목회자는 장례식을 비롯한 사별과정의 모든 예식을 집례하며 사별자들이 슬픔을 표현하고 드러낼 수 있도록 도와야 한다.[344] 그래서 사별의 충격을 최소화하며 많은 이들로부터 집중적인 위로를 받을 수 있는 계기를 만들어 주어야 한다. 그리고나서 목회자가 사별의 경험이 있는 교인들을 선별하여 '사별자 모임'을 조직하여 사별자들을 위로하고 지지한다면, 이들을 애도하는데 매우 효과적일 것이다.[345] 사별자 모임의 구성원들이 새로운 사별자를 맞이할 때, 그들의 충격과 상처가 자신의 죄로 인해 하나님께서 벌을 내리시는 인과응보의 결과물이 결코 아님을 진실하게 전하며 위로해야 한다.

---

[343] Kathy Black, *A Healing Homiletic: Preaching and disability 치유 설교학: 설교와 장애,* trans. 이승진 (서울: 기독교문서선교회, 2008), 49.

[344] 이창규, "사별의 슬픔에 대한 현상학적 이해와 신앙공동체를 통한 목회 돌봄과 상담," 326-27.

[345] 윤상철, *가족 상실과 위기 상담,* 185.

또한 목회자는 사별자의 상황에 따라 상실중심대처와 회복중심대처를 오가는 왕복과정을 병행해야 한다. 목회자가 상실중심대처의 애도를 하기 위해서는 사별한지 오래 지나지 않은 사별자 모임을 통해 사별의 충격과 아픔을 함께 나누고 위로하며 동병상련의 마음으로 다가가야 한다. 또한, 목회자가 회복중심대처의 애도를 하기 위해서는 사별의 위기를 잘 극복한 사별자 모임을 통해 현실적 조언에 힘쓰고 사별 후의 삶에 잘 적응할 수 있도록 지속적인 관심을 가져야 한다.

2) 신앙공동체의 돌봄

사별은 누구에게나 일어나는 일이며 언제라도 나에게 닥칠 수 있는 사안이다. 신앙공동체 안에서도 마찬가지이다. 그러므로 사별자들에 대한 돌봄은 목회자만이 감당해야 하는 사안이 아니라 신앙공동체 전체의 핵심 사역으로 삼아야 한다. 사별자를 위해 정기적으로 가정을 방문하여 적절한 애도를 통해 마음을 위로하고 구체적인 도움을 제공하고 우울한 정도에 따라 전문가와 연결해주는 등 사별자들에게 당면한 문제들을 실시간으로 살펴야 한다.[346] 때에 따라서 사별자들이 그 충격에서 헤어나오지 못하여 극심한 우울증에 시달릴 경우에는 정신과에 의뢰하여 적절한 의학적 처방을 받게 하는 것이 필요하며, 사별로 인해 경제적인 어려움에 처한 경우에는 구청이나 복지관등의 도움을 요청할 수도 있다.[347] 그리고 무엇보다 사별자들을 정서적, 관계적, 영적으로 공감하고 지지해 줄 수 있는 신앙공동체의 사별자 모임으로 연결해 주는 것이 그들에게 큰 도움이 될 것이다.[348]

이창규의 연구[349]에 의하면 중년 여성 사별자들이 사별의 아픔을 극복하는데 필요한 시간은

[346] 이창규, "사별의 슬픔에 대한 현상학적 이해와 신앙공동체를 통한 목회 돌봄과 상담," 326.
[347] Ibid., 327.
[348] Ibid., 328.
[349] 이창규는 서울의 한 대형교회의 사별자 모임에 참여하는 22 명의 중년 여성 사별자들을 설문조사하여 상실과 슬픔에 대한 현상학적 연구를 진행하였다. Ibid., 305-36.

대략 7-8 년이며, 최소 3 년에서 최대 20 년이 소요되는 것으로 드러났다.[350] 그리고 이들은 사별의 슬픔을 극복하는 데 목회자의 돌봄과 교회의 도움이 매우 컸는데, 신앙공동체를 통해 함께 슬픔을 나눔으로 위로와 격려를 받았고 말씀과 기도를 통해 소망을 발견하게 되었으며, 신앙공동체를 통해 하나님을 향한 신앙의 성숙을 경험하게 되었다고 밝혔다.[351] 한 참여자는 이렇게 고백하였다:

> 처음에는 저와 같은 처지의 사람들이 있다는 것이 너무 슬펐어요. 어디에서도 이해해주지 못하는 마음을 서로 너무 잘 알고, 내가 하는 한 마디의 말도 너무 같은 마음으로 들어주어 위로가 되었으며, 울고 또 울어도 같이 울어주고 한 마음이 되어 서로가 서로의 이야기를 들음으로 치유가 되었으며, 이 모든 것들이 주님께로 다가가는데 밑거름이 되었어요.[352]

사별자 모임에서 자신의 아픔을 기탄없이 이야기하며, 같은 슬픔을 간직한 이들의 이야기에 귀를 기울이는 상호 나눔을 통해 이들이 큰 위로를 받았다는 것이다.[353]

그러나 이창규의 연구에 의하면 신앙공동체 안에서 늘 위로와 회복의 시간만이 있는 것은 아니었다. 몇몇 사람들은 사별 이후 달라진 사람들의 시각과 편견, 무관심과 차별로 섭섭함과 배신감을 느끼기도 하였으며, 생각없이 던진 사람들의 말에 고통스러웠다는 의견도 있었다.[354] 사별자들은 이미 그 마음에 지울 수 없는 상처를 입었기 때문에 신앙공동체 안에 있는 모든 사람들은 말과 행동에 있어 특별히 조심해야 하며 그들의 마음을 헤아릴 줄 아는 지혜가 필요하다.

이처럼 목회자와 신앙공동체는 사랑하는 대상과 사별한 중년 기독 여성의 회복에 대단히 중요한 역할을 하며 막중한 책임을 가진다. 마가렛 콘펠드(Margaret Kornfeld)는 공동체야말로 치유가 일어나는 장소이자 방편이라고 주장하면서 상처입은 자들의 회복을 위한 공동체적 돌봄과

---

350 Ibid., 313-14.
351 Ibid., 317-18.
352 Ibid.
353 Ibid.
354 Ibid., 318.

상담의 중요성을 주장하였다.[355] 콘펠드는 참된 공동체는 우리 사회를 회복시켜주는 약과 같으며, 믿음의 공동체, 특히 기독교 공동체는 사랑에 근거한 공동체로서, 작은 자, 약한 자, 아픈 사람들에게 관심을 가지고 있고, 이것을 통해 세상 속에서 하나님의 사랑을 구현한다고 말했다.[356]

물론 신앙공동체라고 해서 완벽한 공동체라고 말할 수는 없다. 그러나 콘펠드의 말처럼 사별의 슬픔은 신앙공동체라는 바탕 안에서 매우 효과적이고 전인적으로 극복될 수 있다.[357] 콘펠드가 신앙공동체를 가리켜 "무엇보다 은혜를 경험하도록 하는 공동체, 안전하고 포괄적이며 공정한 공동체"[358]라고 말한 것처럼, 목회자는 서로에게 진심을 가지고 다가가는 신앙공동체를 만들어가는 데 앞장서야 할 것이다.

---

[355] Margaret Zipse Kornfeld, *Cultivating Wholeness: A Guide to Care and Counseling in Faith Communities 공동체 돌봄과 상담,* trans. 정은심 and 최창국 (서울: 기독교문서선교회, 2013), 16.

[356] Margaret Zipse Kornfeld,*공동체 돌봄과 상담*, 16-18, quoted in 이창규, "사별의 슬픔에 대한 현상학적 이해와 신앙공동체를 통한 목회 돌봄과 상담," 322.

[357] Ibid.

[358] Mrgaret Zipse Kornfeld, *공동체 돌봄과 상담,* 18-19.

Chapter Ⅵ

결론과 제언

이 글을 읽고 있는 누군가는 어쩌면 큰 상실의 아픔을 경험하고 슬픔에 잠겨 있을 지 모른다. 그 아픔이 사랑하는 사람의 죽음이라면 그 슬픔과 고통은 세상의 그 무엇과도 비교할 수 없을 정도로 클 것이다. 그러나 우리는 모두 사랑하는 대상을 잃는 아픔을 겪고 살아가며 누구도 이러한 상실의 고통에서 자유로울 수 없다. 그러므로 우리는 이러한 슬픔에 빠진 이를 돕기 위하여 혹은 도움을 받기 위하여 상실과 애도에 대한 올바른 이해가 필요하다.

나는 이 연구를 위해 각기 다른 이유로 사랑하는 사람과의 사별의 아픔을 경험한 8 명의 중년 기독 여성들과 심층면담을 하였다. 그러나 그 중에 어느 누구도 죽을만큼 우울했던 자신의 아픈 상처를 쉽게 말하지 못했다. 목이 메인 채 더듬거리며 아픔을 꺼낸 그들을 보면서, 이들이 사별의 충격을 안고 억압적인 환경에서 감정을 제대로 표출하지 못한 채 얼마나 고통스럽게 살아왔을지를 느낄 수 있었다. 그리고 지금도 얼마나 많은 여성들이 사별의 아픔이 가시기도 전에 억압과 차별의 냉철한 현실속에 내팽개쳐져 뼈아픈 고통속에 살아가고 있을지를 떠올리며 가슴이 미어지는 슬픔을 느꼈다.

특히 이들이 교회의 남성중심적 권위주의와 성차별적 구조에 기인하여 온전한 목회적 돌봄을 받고 있지 못하는 현실에 가슴이 아팠다. 교회의 방침에 무조건 따르고 순종하는 것이 하나님을 향한 올바른 신앙의 자세라고 받아들이는 모습에서 이들이 얼마나 억압적이고 차별적인 현실에서 숨죽여 살아왔는지를 알 수 있다. 다시 말하면, 이들은 상실중심대처의 애도없이 사별의 충격에서 오는 1 차적 고통에서 괴로워하고 있으며, 사별 후에도 회복중심대처의 단계를 거치지 못하고 억압적, 차별적인 삶 속에서 2 차적 고통속에서 살고 있다는 것이다.

나의 슬픔은 나만의 것이고 당신의 슬픔은 당신만의 것이라는 알렌 콜의 말처럼, 사랑하는 사람을 잃은 중년 기독 여성들의 충격을 우리가 온전히 이해할 수 없기 때문에 이들의 슬픔을 절대 우습게 여기거나 묵과해서는 안 된다. 이제 더 이상 사랑하는 사람을 잃고 고통받는 기독 중년 여성들에게 이러한 아픔이 반복되어서는 안 되며, 올바른 목회적 돌봄의 기회가 주어져야 한다. 이들은 목회자와 신앙공동체를 통해 적절한 애도와 목회적 돌봄을 받으며 상실의 고통을 딛고 가정, 사회, 그리고 교회에서 새로운 삶을 시작할 수 있어야 한다. 이때 비로소 회복과 치유가 이루어진다는 것이다.

나는 이 연구를 바탕으로 교회 안에서 사별자 모임을 직접 조직하면서, 어떤 사람도 사별의 경험에서 자유로울 수 없으며 우리 모두가 사별자 모임의 구성원이 되어야 함을 깨달았다. 이와 더불어 누구나 사별을 경험하기 때문에 사별자를 위한 돌봄의 사역은 더 이상 목회의 특수 사역이 아니라 필수 사역이 되어야 함을 마음 속 깊이 느꼈다. 산상수훈에서 예수 그리스도는 애통하는 자에 대하여 다음과 같이 말했다. "애통하는 자는 복이 있나니 그들이 위로를 받을 것임이요."[359] 예수 그리스도는 애도와 위로 사이에 끊어질 수 없는 관계, 즉 마음속 깊이 애도하는 것과 위로하는 것이 우리를 위한 하나님의 바람이라는 것을 주장하고 있다.[360] 나는 우리 모두가 예수 그리스도의 뜻을 본받아 사랑하는 사람을 잃은 슬픔에 괴로워하는 중년 기독 여성들을 위해 진심으로 애통하기를 원한다. 또한 우리는 이들이 마음껏 울분을 쏟아내며 분노하도록 귀를 기울여야 하고 슬픔을 이겨낼 수 있도록 위로해야 한다. 그래서 이들의 삶이 무너지지 않고 의연히 홀로 일어설 수 있도록 격려해야 한다. 이것이 진정한

[359] 마태복음 5:4 (개역개정).

[360] Allan Hugh Cole Jr., *굿모닝: 알렌 박사가 말하는 슬픔 치유*, 29.

애도이자 목회적 돌봄이다. 이를 통해 나는 이들이 자신의 깊은 상처를 온전히 치유받고 회복하여 진정한 자유와 평안에 이르기를 소망한다.

부록 B: 연구 참여 동의서

안녕하십니까? 저는 미국 캘리포니아주에 위치한 클레어몬트 신학 대학원(Claremont School of Theology, 1325 N. College Ave; Claremont, CA 91711) 목회학 박사 과정(D.Min) 중에 있는 정일권 목사입니다. 저는 "중년 기독 여성이 사랑하는 대상의 상실로 인해 겪는 우울증 회복을 위한 목회 돌봄에 관한 연구: 상실과 애도의 관점을 중심으로" 라는 제목의 연구 논문을 진행하고 있습니다. 이 연구는 클레어몬트 신학 대학원의 김용환 교수님의 지도아래 수행되고 있습니다. 논문과 관련하여 교수님과 연락하기를 원하신다면 이메일 (yonghwan.kim@cst.edu)으로 연락하시거나 (1-***-***-****)로 전화하시기 바랍니다.

만약 연구에 참여하기를 동의하신다면, 귀하는 인터뷰에 약 90 분 정도 참여하게 될 것입니다. 인터뷰 진행 과정 동안 인터뷰 내용은 녹음하고 기록할 것입니다. 녹음된 모든 내용과 기록은 논문 연구와 이 논문에 연관된 자료에만 사용될 것이고 반드시 익명으로 사용할 것입니다. 교회의 어떤 사람에게도 인터뷰 내용은 공개하지 않습니다. 귀하는 연구 참여에 어떠한 비용도 지불하지 않습니다. 귀하의 이름, 이메일 등 개인적인 정보는 연구자료가 수집되는 기간 동안만 보관 될 것입니다. 또한 개인식별이 가능한 개인 정보(이름, 연락처, 소속 단체나 교회 등)는 공개되지 않습니다. 귀하의 개인정보는 오직 연구목적을 위해서만 사용될 것입니다. 논문에 귀하의 인터뷰 내용이 기재될 때 귀하의 성함과 개인 정보는 모두 익명으로 기재함으로써 귀하의 권익과 개인정보 보호에 최선을 다할 것입니다. 귀하의 연구참여는 자발적인 것입니다. 귀하는 어떤 질문에도 답변을 거절할 수 있으며 또한 어느 때든지 연구참여를 철회할 수 있는 권리를 가지고 있습니다. 연구참여 철회는 귀하가 가지고 있는

클레어몬트 신학대학원과의 관계에 아무런 영향을 미치지 않습니다. 만약 연구참여를 원하시지 않는다면 단순하게 참여를 철회하시기 바랍니다.

귀하는 이 논문 프로젝트에 참여함으로써 중년 기독 여성들의 정체성 회복에 크게 기여하게 될 것입니다. 귀하가 면담에서 말씀해 주신 모든 사항은 우울증에 대한 인식 부족, 사회적 편견 등으로 우울증 치료에 어려움을 겪고 있는 중년 기독 여성들을 위해 새로운 목회적 돌봄의 방향성을 제시하는데 공헌하게 될 것입니다.

만약 귀하가 연구와 관련한 질문이 있거나 귀하의 이메일을 업데이트 할 필요가 있다면 연구자 정일권 목사의 전화번호 ***-****-**** 혹은 이메일 charis98@naver.com 으로 연락 바랍니다. 이 연구는 클레어몬트 신학대학원 기관윤리심사위원회(Institutional Review Board)의 검토를 받아 왔으며 이 연구의 연구 승인번호는 2018-011 입니다.

만약 귀하의 권리에 대한 질문이 있거나 이 연구에 대하여 불만족스러운 점이 있다면 기관윤리 심사위원회 회장, 김두영 박사의 연락처인 ***-****-**** 혹은 viastar@hanmail.net 로 연락할 수 있습니다. 원하실 경우 익명으로 연락할 수 있습니다.

참여해 주셔서 감사합니다.

나는 위에 설명된 정보를 읽었습니다. 질문을 할 수 있는 기회가 있었고 나의 모든 질문에 대한 만족스러운 답변을 얻었습니다. 이 양식에 대한 사본을 받았습니다.

연구 참여자의 이름: ______________________

*날짜:*______________________

연구참여자의서명: ______________________

연구자의 이름: ___________________________

*날짜:*____________________________

연구자의서명: ______________________________

참고문헌

<u>국내도서</u>

강남순. *코즈모폴리터니즘과 종교: 21세기 영구적 평화를 찾아서.* 서울: 새물결플러스, 2015.

_____. *페미니스트 신학: 여성, 영성, 생명.* 서울: 한국신학연구소, 2004.

_____. *페미니즘과 기독교.* 서울: 대한기독교서회, 1998.

김명자. *중년기 발달.* 서울: 교문사, 1998.

_____. *중년기 연구.* 서울: 교문사, 1989.

김영란. *일곱가지 여성 콤플렉스: 상식에 도전하고 콤플렉스에서 벗어나는 삶.* 서울: 현암사, 1995.

김영천. *질적연구방법론 I: Bricoleur 2판.* 파주: 아카데미프레스, 2014.

_____. *질적연구방법론 II: Methods.* 파주: 아카데미프레스, 2014.

김예식. *생각 바꾸기를 통한 우울증 치료.* 서울: 한국장로교출판사, 1998.

김재은. *인간발달의 과정.* 서울: 전망사, 1983.

김태련. *여성 심리.* 서울: 이화여자대학교 출판부, 1999.

김한구. *자원봉사실무론.* 서울: 백산출판사, 2000.

김효성. *조직신학.* 서울: 옛신앙 출판사, 2018.

노영주. *인간발달.* 서울: 와이제이학사고시 방송교육본부, 1993.

류혜옥. *현대인은 풀어야 할 6가지 마음의 병이 있다.* 서울: 클릭, 2009.

문종원. *상실과 슬픔의 치유.* 서울: 바오로딸, 2012.

서근원. *공동체는 어디에 있을까: 우리 시대의 삶과 문화와 교육, 그리고 질적연구.* 파주: 교육 과학사, 2013.

아시아 여성신학 자료센터. *하나님의 형상대로-아시아의 여성신학 1.* 서울: 대한기독교서회, 1995.

여성을 위한 모임. *제 3의 성: 중년여성 바로보기.* 서울: 현암사, 1999.

윤상철. *가족 상실과 위기 상담.* 서울: 도서출판 한글, 2003.

_____. *상실과 슬픔의 속성.* 서울: 한국장로교출판사, 2007.

은광사. *현대국어사전.* 서울: 은광사, 1995.

이남인, *현상학과 질적연구.* 서울: 한기사, 2014.

이상춘. *다시 태어나는 중년.* 서울: 한문화, 2003.

이석철. *기독교 성인 사역론.* 서울: 침례신학대학교 출판부, 2005.

임경수. *중년 리모델링.* 서울: 도서출판 CUP, 2002.

장휘숙. *여성 심리학.* 서울: 박영사, 2002.

전희숙. *여자 2막, 갱년기 바로알기.* 서울: 북치는 마을, 2012.

정석환. *아름다운 중년을 위한 외침.* 서울: 주는 나무, 2007.

정옥분. *발달심리학 전 생애 인간발달.* 서울: 학지사, 2011.

_____. *성인발달의 이해.* 서울: 학지사, 2000.

정태기. *위기목회상담.* 서울: 대한기독교서회, 1992.

조복희. *인간발달.* 서울: 교문사, 2011.

최신덕. *결혼과 가족.* 서울: 이화여대 출판부, 1989.

최영애. *주부, 그 막힘과 트임: 개신교 교회 주부 신도를 중심으로.* 서울: 또 하나의 문화, 1990.

한국 여성 개발원. *여성 상담의 실재.* 서울: 한국여성개발원, 1985.

한국 여성의 전화. *여성 상담과 여성 복지.* 서울: 한국여성의 전화, 1999.

해외도서 및 해외 학술지 논문

Bell, Janice M. "Stress life events and coping methods in mental illness and wellness Behaviors." *Nursing Research* vol. 2 (1977): 21-28.

Boelen, Paul A., Jan van den Bout, and Marcel. A. van den Hout. "Negative cognitions and avoidance in emotional problems after bereavement: a prospective study." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* vol. 34 (2006): 225-238.

Bowlby, John. *Attachment*, *Attachment and Loss* vol. 1. New York: Basic Books, 1969.

___________. Loss: *Sadness and Depression, Attachment and Loss* vol. 3. New York: Basic Books, 1980.

Burke, Peter. J. "Identity process and social stress." *American Sociological Review* vol. 6 (1991): 836-49.

Caserta, M. S. and D. A. Lund. "Toward the development of an inventory of daily widowed life: Guided by the dual process model of coping with bereavement." *Death Studies* vol. 31 (2007): 505-535.

Christ, Grace, George A Bonanno, Ruth Malkinson, and Simon Shimshon Rubin, "Bereavement experiences after the death of a child," in *When children die: improving palliative and end of life care for children and their families*, edited by Marilyn J. Field and Richard E. Behrman, 185-99. Washington DC: National Academy Press, 2003.

Crockenberg, Susan B. "Infant Irritability, Mother Responsiveness, and Social Support Influences on the Security of Infant-Mother Attachment." *Child Development* vol. 52, no. 3 (1981): 857-65.

Eliot, Thomas. "Bereavement: Inevitable but Not Insurmountable." in *Family Marriage and Parenthood*, edited by Howard Becker and Reuben Hill, 310-34. Boston: Heath, 1948.

Fairchild, Roy W. *Finding Hope Again: A Pastor s Guide to Counseling Depressed Persons*. New York: Harper & Row, 1980.

Freud, Sigmund. *Mourning and Melancholia*. London: Hogath Press, 1917.

Hunter, Rodney J. *Dictionary of Pastoral Care and Counseling*. Nashville: Abingdon Press, 1990.

Jack, Dana Crowley. *Silencing the Self: Women and Depression*. New York: Harper Collins, 1993.

Jackson, Edgar N. "Why You Should Understand Grief: A Minister's Views." *Resources for Ministry in Death and Dying. Nashville* TN: Broadman Press, 1988.

Jacobs, S. C., F. Hansen, L. Berkman, S. V. Kasl, and A. M. Ostfeld, "Depressions of bereavement." *Comprehensive Psychiatry* vol. 30, no. 3 (1989): 218-24.

Jennings, Elizabeth. "Words about Grief." in *Collected Poems,* edited by Emma Mason, 88-112. New York: Carcanet, 1986.

Jung, Carl G. *Two Essays on Analytical Psychology.* New York: World. 1958.

Kaltman, S. and Bonanno, G. A. "Trauma and bereavement: Examining the impact of sudden and violent deaths." *Journal of Anxiety Disorders* vol. 17, no. 2 (2003): 131-47.

Klein, Melanie. "Mourning and Its Relation to Manic-Depressive States." *International Journal of Psychoanalysis* vol. 21 (1940): 126-30.

Lennon, M. C. "Psychological Reaction to Menopause: A Sociological Study." Ph.D. diss., The Colombia University, 1978.

Levinson, D. J. *The Seasons of Man's Life.* New York: Knopf, 1978.

Martikainen, P. and Valkonen, T. "Do education and income buffer the effects of death of spouse on mortality?" *Epidemiology* vol. 9 (1998): 530-34.

Min, Sung Kil. "Clinical Study of Hwa-Byung." *Journal of Korean Medicine Asso1ciation* vol. 30, no. 2 (1987): 111.

O'Bryant, Smith. L. and Lilly A. Morgan. "A. Financial experience and well-being among mature widowed women." *The Gerontologist* vol. 29, no. 2 (1989): 245-51.

Parkes, Colin Murray and Weiss. Robert Stuart. *Recovery from bereavement.* New York: Basic, 1984.

Saussy, Corey. *God images and self-esteem: Empowering women in a patriarchal society.* Louisville: Westminster/John Knox Press, 1991.

Schreiner, T. R. "Penal Substitution View." in *The Nature of the Atonement: Four Views*, edited by P. R. Eddy and J. K. Beilby, 67-98. Downers Grove: IVP, 2006.

Stroebe, Margaret and H. Schut. "The dual process model of coping with bereavement: A decade on." *Omega: Journal of Death of Dying* vol. 61, no. 4 (2010): 273-89.

______________________________. *Model of coping with bereavement.* Washington, DC: American Psychological Association, 1999.

Stroebe, Margaret and R. Hansson. "The society for the psychological study of social issue, Bereavement on mental health in the elderly." *Psychology and aging* vol. 6 (1987): 67-75.

Vincent, Clark E. "An Open Letter to the Caught Generation." *The Family Coordinator* vol. 21, no. 1 (1973): 143-50.

Willis, Sherry and James Reid. *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age*. San Diego: Academic Press, 1999.

Worden, William J. *Grief counseling and Grief therapy*. London: Routledge, 1991.

Zhang, B., S. L. Mitchell, J. Rich, and H. G. Prigerson. "Depressive Symptom Trajectories and Associated Risks Among Bereaved Alzheimer Disease Caregivers." *American Journal of Geriatric Psychiatry* vol. 16, no. 2 (2008): 145-55.

번역서

Bachmann, C. Charles. *Ministering to the Grief Sufferer 목회적 돌봄을 위한 애도 다루기*. Translated by 최혜란. 서울: 학지사, 2011.

Black, Kathy. *A Healing Homiletic: Preaching and disability 치유 설교학: 설교와 장애*. Translated by 이승진. 서울: 기독교문서선교회, 2008.

Bloomfield, Harold H., Peter McWilliams, and Melba Colgrove. *How to survive the Loss of a Love 상실과 치유의 심리학*. Translated by 권혁. 서울: 돋을새김, 2010.

Cole Jr., Allan Hugh. *Good Mourning: Getting through Your Grief 굿모닝: 알렌 박사가 말하는 슬픔 치유*. Translated by 윤득형. 서울: 신앙과 지성사, 2017.

Collins, Gary R. *Christian Counseling: A Comprehensive Guide 크리스찬 카운슬링*. Translated by 피현희 and 이혜련. 서울: 두란노, 1996.

_____________. *Counselling for Depression 우울증 상담.* Translated by 피연희. 서울: 두란노, 1996.

_____________. *How to be a People Helper 훌륭한 상담자*. Translated by 정동섭. 서울: 생명의 말씀사, 1993.

Conway, Jim. *Men in Mid-life Crisis 흔들리는 중년기.* Translated by 한성열. 서울: 학지사, 1996.

D'Apice, Mary. *Noon to Nightfall, a journey through midlife and aging 정오에서 해질녘까지.* Translated by 남학우 and 김효성. 서울: 성바오로, 2003.

Freud, Sigmund. *Mourning and Melancholia 슬픔과 우울증, 정신분석학의 근본개념*. Translated by 윤희기 and 박찬부. 서울: 열린책들, 1997.

Guthrie, David and Nancy. *When Your Family's Lost a Loved One 상실의 아픔을 딛고 서다.* Translated by 안정임. 서울: 사랑플러스, 2009.

Hart, Archibald D. *Counseling the depressed 우울증 상담.* Translated by 심상권. 서울: 두란노, 1998.

Jacobi, Jolande. *The psychology of C. G. Jung 칼 융의 심리학*. Translated by 이태동. 서울: 성문각, 1978.

James, John and Russell Friedman. *Moving beyond Loss 슬픔이 내게 말을 거네: 내 안의 슬픔을 치유하는 방법.* Translated by 장석훈. 서울: 북 하우스, 2004.

Jung, Carl Gustav. *Personality and culture 인간과 문화*. Translated by 한국융연구원 C. G. 융 저작 번역위원회. 서울: 솔출판사, 2004.

Kavaler-Adler, Susan. *Mourning, Spirituality, and Psychic change 애도: 대상관계 정신분석의 관점.* Translated by 이재훈. 서울: 한국심리치료연구소, 2009.

King, Nigel and Christine Horrocks. *Interviews in Qualitative Research 질적연구에서의 인터뷰.* Translated by 김미영, 김윤주, 김려화, 박금주, and 지은주. 서울: 현문사, 2013.

Kinzer, Mark. *Living with a Clear Concience 죄책감으로부터의 자유.* Translated by 정옥배 서울:

두란노. 1992.

Kornfeld, Margaret Zipse, *Cultivating Wholeness: A Guide to Care and Counseling in Faith Communities 공동체 돌봄과 상담*. Translated by 정은심 and 최창국. 서울: 기독교문서선교회, 2013.

Kubler-Ross, Elisabeth. *On Death and Dying 인간의 죽음: 죽음과 임종에 관하여.* Translated by 성염. 서울: 분도출판사, 1997.

____________________. *Questions and Answers on Death and Dying 죽음과 임종에 관한 의문과 해답*. Translated by 이인복. 서울: 홍익제, 1988.

LaHaye, Tim. *Causes and Treatment of Depression 우울증의 원인과 치료.* Translated by 생명의 말씀사. 서울: 박영사, 1998.

Lerner, Harriet Goldhor. *The dance of anger 무엇이 여성을 분노하게 하는가.* Translated by 김태련 and 이명선. 서울: 이화여자대학교 출판부, 1995.

Migliore, Daniel L. *Faith Seeking Understanding 기독교 조직신학개론*. Translated by 장경철. 서울: 한국장로교출판사, 1994.

Mitchell, Kenneth R. and Herbert Anderson. *All our Losses All our Griefs 상실과 슬픔의 치유.* Translated by 김형준 and 윤혜원. 서울: 상담과 치유, 2004.

Northrup, Christiane. *Women's bodies, Women's wisdom 폐경기 여성의 몸, 여성의 지혜.* Translated by 이상춘. 서울: 한문화, 2002.

Nouwen, Henri. *Spiritual Formation 두려움에서 사랑으로*. Translated by 윤종석. 서울: 두란노, 2011.

Patton, John. *Pastoral Care 영혼 돌봄의 목회*. Translated by 윤덕규. 서울: 기독교문서선교회, 2011.

Rubin, Lillian B. *Middle-aged women 중년여성의 좌절과 홀로서기*. Translated by 김용미. 서울: 정우사, 1992.

Schultz, Duane. *Understanding of human personality 인간성격의 이해*. Translated by 이상우 and 정종진. 서울: 중앙적성출판사, 1999.

Schulz, Mona Lisa. *The New Feminine Brain 여자의 영혼은 뇌에서 길들여진다.* Translated by 유혜경. 서울: 플트리태일즈, 2006.

Segal, Hanna. *Melanie Klein 멜라니 클라인.* Translated by 이재훈. 서울: 한국심리치료연구소, 1999.

Stone, Howard W. *Crisis Counselling: Conscience and Caring 위기상담.* Translated by 오성춘. 서울: 대한기독교출판사, 1986.

Swihart, Judson and Gerald C. Richardson. *Counseling in Times of Crisis 위기상담.* Translated by 정태기. 서울: 두란노, 1995.

Switzer, David K. *The Dynamic of Grief 모든 상실에 대한 치유, 애도*. Translated by 최혜란. 서울: 학지사, 2011.

Tournier, Paul. *Guilt and Grace 죄책감과 은혜.* Translated by 추교석. 서울: 한국기독학생회 출판부, 2006.

Veninga, Robert L. *Gift of hope 희망의 선물.* Translated by 설영환. 부산: 선영사, 1986.

Wilson, Earl D. *Counseling and Guilt Resources for Christian Counseling 죄의식.* Translated by 김창대. 서울: 두란노, 2002.

Wright, H. Norman. *Crisis Counseling 위기상담학: 위기와 스트레스 극복을 위하여.* Translated by 전요섭 and 황동현. 서울: 쿰란출판사, 1998.

________________. *The New Guide to Crisis & Trauma Counseling 여성을 위한 카운슬링.* Translated by 황을호. 서울: 생명의 말씀사, 1995.

________________. *The New Guide to Crisis & Trauma Counseling 트라우마 상담법*. Translated by 금병달 and 구혜선. 서울: 두란노, 2010.

학위논문

강연홍. “한국교회 내 성차별로 고통받는 여성을 위한 기독교상담에 대한 연구.” Th.M. thesis, 백석대학교 기독교전문대학원, 2014.

김상희. “성인여성의 배우자 사별 체험.” Ph.D. diss., 고신대학교대학원, 2005.

김선주. “기독교인의 우울증 치료를 취한 통합적 접근에 대한 연구.” Th. M. thesis, 국제신학대학원, 2007.

김승연. “애도에 관한 정신분석과 기독교 영성적 접근.” Ph.D. diss., 한세대학교 일반대학원, 2016.

김정림. “죽음준비교육이 중년여성의 죽음에 대한 태도와 생의 의미에 미치는 효과.” Th.D. diss., 부산가톨릭대학교, 2013.

노은영. “중년기 여성의 심리적 안녕감과 가족건강성, 향유신념 및 삶의 의미 간의 관계.” Ph.D. diss., 협성대학교 대학원, 2018.

문현숙, “중년기 여성의 죄책감 해결을 위한 기독교교육 연구.” Th.M. thesis, 장로회신학대학교 대학원, 2007.

박강민. “영유아 자녀를 둔 엄마들을 위한 소그룹 예배의 중요성에 관한 현상학적 질적 연구: 환대 신학적 관점으로.” D.Min. Project, Claremont School of Theology, 2017.

박정임. “John Bowlby 애착이론에 근거한 애도반응 연구.” Th.M. thesis, 감리교신학대학원, 1997.

박혜옥. “부부 친밀감에 따른 배우자를 사별한 노인의 사별스트레스가 자살생각에 미치는 영향.” Th.M. thesis, 용문상담심리대학원대학교, 2012.

백미영. “중년여성의 가족 사별 스트레스와 우울의 관계: 외상 후 성장의 조절 효과.” Th.M. thesis, 가톨릭대학교 상담심리대학원, 2017.

성진희. “기독중년여성의 우울증 개선교육 프로그램에 관한 연구.” Ph.D. diss., 성결대학교 신학전문대학원, 2016.

손의성. “배우자 사별노인의 적응에 관한 연구.” Ph.D. diss., 연세대학교사회복지대학원, 2007.

안순옥. “중년 여성 우울증에 대한 여성주의 목회상담.” Ph.D. diss., 이화여자대학교대학원, 2013.

양명주. “사별상담에 대한 연구.” Th.M. thesis, 웨스트민스터 신학대학교대학원, 2003.

양준석. “사별경험 중년여성의 역경 후 성장과 애도 프로그램 효과.” Ph.D. diss., 한림대학교대학원, 2018.

염정애. “중년 여성의 갱년기 경험연구.” Ph.D. diss., 서울기독대학교대학원, 2015.

오순자. “사별 당한 자를 위한 목회적 돌봄에 관한 연구.” Th.M. thesis, 한남대한교 학제신학대학원, 2001.

오연주. “죄책감과 그 치유에 대한 연구.” Th.M. thesis, 이화여자대학교대학원, 2000.

유관순. “한국교회 중년여성의 자아정체성 회복에 대한 여성주의 목회상담.” Th.D. diss., 서울신학대학교 신학전문대학원, 2015.

유기력. “중년기 여성의 상실로 인한 우울증의 치료방안의 연구.” Th.M. thesis, 호남신학대학교 대학원, 2012.

이우경. “중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기- 자애, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구.” Ph.D. diss., 이화여자대학교 대학원, 2008.

이윤정. “난임에 관한 슬픔의 문화기술지 연구.” Ph.D. diss., 경희대학교대학원, 2008.

임선희. “중년기 배우자 사별 여성을 위한 애도 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과.” Ph.D. diss., 명지대학교대학원, 2013.

최미영. “우울증 중년 여성을 위한 내성강화 프로그램 개발 및 효과.” Ph.D. diss., 고려대학교대학원, 2011.

최윤형. “중년기 그리스도인의 우울증 치유를 위한 성경적 상담 사례 연구.” Ph.D. diss., 총신대학교 목회신학전문대학원, 2010.

최현숙. “한국교회 여성의 지위향상과 역할 개선에 관한 연구.” Th.M. thesis, 호남신학대학교 대학원, 2012.

최희정. “배우자와의 사별로 인한 스트레스 및 사회적 지지가 우울감에 미치는 영향: 성년 및 중년기 여성을 중심으로.” Th.M. thesis, 이화여자대학교대학원, 1997.

학술지 논문

강 인 and 최혜경. “여성의 배우자 사별 스트레스 적응과정에서 개인 내적요인들의 중재적 역할.” *대한가정학회지* vol. 36, no. 4 (1998): 95-107.

고영순. “여성 우울증 임상 이야기.” *목회와 상담* vol. 10 (2008): 117-53.

권희순. “중년여성의 위기에 대한 이해와 목회상담 및 목회적 돌봄.” *신학과 세계* no. 51 (2004): 273–97.

김동영. “상실과 애도 그리고 돌봄에 대한 이해.” *신학논단* vol. 79 (2015): 125–59.

김정엽. “중년 여성의 자아개념과 우울에 관한 연구.” *여성간호학회지* vol. 3 (1997): 103–16.

김진영. “애도의 과정의 목회상담적 이해.” *목회와 상담* vol. 15 (2010): 122–42.

남일성. “사별 후 심리적 어려움을 겪는 클라이언트를 어떻게 도울 것인가: 이중과정모형(Dual Process Model)이 사회복지실천 현장에 제공하는 함의.” *한국정신보건 사회복지학회 학술발표 논문집* (2015): 263–81.

노유자 and 안영란. “국내 호스피스 기관의 사별관리 실태.” *한국호스피스완화의료학회지* vol. 3, no. 2 (2000): 126–35.

박보경. “가부장제와 페미니즘을 넘어서는 여성상.” *목회와 신학* vol. 179 (서울: 두란노, 2004): 106–13.

박용옥. “유교적 여성관의 재조명.” *한국 여성학* vol. 1 (1985): 7–55.

손운산. “다말이야기에 대한 목회상담적 고찰.” *한국기독교신학 논총* vol. 31 (2004): 661–75.

송길섭. “한국교회 신학사상사.” *한국 기독교 백년사 대계* vol. 2 (서울: 대한기독교, 1988): 80–96.

안상님. “성차별과 여성신학의 과제.” *기독교사상* vol. 11 (1989): 138–49.

양 수 and 홍진의. “배우자 사별여성들의 경험: Q 방법론 적용.” *한국호스피스완화의료학회* vol. 12, no. 2 (2009): 80–87.

오경미 and 김분한. “Q 방법론 및 이론: 중년 여성의 배우자 사별의미에 대한 주관성 연구.” *한국 주관성연구학회* vol. 14, no. 6 (2007): 79–92.

윤종모. “성차별 문화와 종교적 관점에서 본 여성 상담.” *신학사상* vol. 89 (1995): 120–28.

윤철호. “통전적 구속교리: 형벌 대속(penal substitution) 이론을 중심으로.” 한국조직신학논총, vol. 32 (2012): 7–40.

이문장. “복음과 문화 그리고 여성의 위치에 대한 이해.” *목회와 신학* vol. 179 (서울: 두란노, 2004): 70–82.

이영호 and 송종용. “BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구.” *한국심리학회지: 임상* vol. 10, no. 1 (1991): 98–113.

이윤주, 조계화, and 이현지. “사별에 관한 최근 연구동향 분석.” *상담학 연구* vol. 8, no. 3 (2007): 830–45.

이은선. “여성신학에서의 여성의 경험에 관한 해석학적 이해.” *한국여성신학회* vol. 12. (1994): 153–79.

이창규. “사별의 슬픔에 대한 현상학적 이해와 신앙공동체를 통한 목회 돌봄과 상담-크리스천 사별여성들의 경험을 바탕으로.” *한국기독교신학논총* vol. 67, no. 1 (2017): 305–36.

임 걸. “교회 갱신을 위한 여성의 역할.” *기독교 사상* vol. 42, no. 2 (1998): 29–39.

장수지. “사별대처의 이중과정모델에 기초한 배우자 사별노인의 심리적 안녕감 연구.” *Journal of the Korean Gerontological Society* vol. 35, no. 3 (2015): 589–608.

전미영. “가족 사별 후 슬픔경험, 가족의 강인성 및 관리차원과의 관계.” *대한간호학회지* vol. 30, no. 6 (2000): 1569–579.

전정희 and 한재희. “자기소외를 경험하는 목회자 아내의 심리사회적 현상연구.” *한국기독교상담학회지* vol. 23, no. 1 (2012): 150–68.

정소영. “한 기독인(人) 여성주의 상담자의 이야기.” *한국기독교상담·심리치료학회지* vol. 8 (2004): 257–71.

정애성. “미래 사회, 미래 교회속의 여성의 역할.” *한국여성신학* vol. 39 (1999): 43–54.

정연강, 김경희, 최미혜, 권혜진, 정혜경, 안옥희. “미망인의 사별경험.” *중앙간호논문집* (1998): 1–16.

정응섭. “중년기 인간발달과 신앙성장.” *교회교육* vol. 6 (서울: 교회교육출판부, 1988): 130–45.

정희성. “여성 우울의 심리학적 원인 연구: 교회 여성을 위하여.” *신학사상* vol. 146 (2009): 270–88.

최만자. “21세기 주체문화로서의 한국교회 여성문화를 위하여.” *기독교 사상* vol. 10 (1999): 23–41.

최순남. “노년기의 불안. 임종의 종교적 의미.” *기독교 사상* vol. 6 (1985): 133-52.

최재락. “사별과 목회상담.” *한국기독교상담학회지* vol. 7 (2004): 313-39.

최지영. “사별과 목회적 돌봄: 관계적 체계 모델.” *한국기독교상담학회지* vol. 24, no. 3 (2013): 295-321.

홍구화. “상실로 인한 슬픔에 대한 효과적인 위로 사역.” *한국 기독교 신학 논총* vol. 67 (서울: 한국기독교학회, 2010): 311-27.

Website

오요셉. “한 자릿수 비율, 여전히 부족한 여성 총대.” *CBS 노컷뉴스*, August 17, 2018. http://www.nocutnews.co.kr/news/5016915 (Accessed November 30, 2018).

최승현. “권사님을 ‘밥하는 엄마’로 고정하지 말라.” *뉴스앤조이*, April 28, 2016. http://m.newsnjoy.or.kr/news/articleView.html?idxno=203171 (Accessed November 29, 2018).